

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное казённое учреждение

**"Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам
молодёжи"**

МБОУ "Первомайская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения
естественнонаучного
цикла

Чепрасова Л.В.
Протокол №4 от «24»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет
школы, заместитель
директора по УВР

Дудина Н.К.
Протокол №5 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Первомайская СОШ"

Беляева М.Ю.
приказ № 133-П§1 от «28»
августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

**для детей с задержкой психического развития
для основного общего образования**

5 – 9 классов

с. Первомайское, 2023

по физическому воспитанию для обучающегося Киселева Дениса Максимовича

Основание: заключение ТПМПК № 23026 от 02.06.2023г.,

Форма получения образования - очная

Специальные учебники - не нуждается

Планирование составлено на основе программы В.П. Матвеев (УМК «Школа России»)

Учебник: «Физическая культура».

Класс:5

Количество часов в примерной программе: 68 часов, в неделю 2 часа.

Плановых контрольных (лабораторных, практических) работ 0.

Основные направления коррекционной работы при реализации учебной программы:

Педагог – психолог: помощь в адаптации и условиях школьной сред, профориентация

Учитель-логопед: коррекция нарушений письменной речи

Учитель – дефектолог: коррекция и развитие познавательной деятельности, мыслительных операций на основе изучаемого программного материала, восполнение пробелов предшествующего обучения

Социальный педагог: координация взаимодействия субъектов образовательного процесса

Для обучающегося Дульцева Ярослава Денисовича

Основание: заключение ТПМПК №451 от 24 апреля 2022г.,

Форма получения образования - очная

Специальные учебники - не нуждается

Планирование составлено на основе программы В.П. Матвеев.

Учебник: «Физическая культура».

Класс:6

Количество часов в примерной программе: 68 часов, в неделю 2 часа..

Плановых контрольных (лабораторных, практических) работ 0.

Контрольно-оценочные средства из УМК:

Основные направления коррекционной работы при реализации учебной программы:

1. Адаптация содержания учебного материала, от простого к сложному, выделение в каждой теме базового материала, подлежащего закреплению, дифференцировка заданий в зависимости от коррекционных задач.
2. Помощь в планировании учебной деятельности (планирование повторения и выполнения минимума упражнений, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устроению типичных ошибок и пр.)
3. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности
4. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.)
5. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов.
6. Совершенствование навыка письма (развитие навыка работы по заданному образцу; актуализация и закрепление навыка звукобуквенного анализа слова; зрительно – слуховые диктанты).
7. Совершенствование навыка чтения (дифференциация сходных по начертанию букв; составление слов из предложенных букв; чтение предложений, иллюстрированных изображением; составление предложений из слов; графические диктанты).
8. Развитие слухового внимания и памяти
9. Совершенствование основных мыслительных операций: навыков соотносительного анализа; навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями); умения работать по словесной и письменной инструкции,

алгоритму; умения планировать деятельность; развитие комбинаторных способностей.

10. Совершенствование различных видов мышления: развитие наглядно – образного мышления; развитие словесно – логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
11. Развитие умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять её в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями учителя, осуществлять самоконтроль и самооценку.
12. Формирование социально приемлемых форм поведения.

Для обучающегося Пушкарева Никиты Олеговича

Основание: заключение ТПМПК №№ 18 от 22.04.2019г.

Форма получения образования - очная

Специальные учебники - не нуждается

Планирование составлено на основе программы В.П. Матвеев.

Учебник: «Физическая культура».

Класс:7

Количество часов в примерной программе: 68 часов, в неделю 2 часа.

Основные направления коррекционной работы при реализации учебной программы:

1. Адаптация содержания учебного материала, от простого к сложному, выделение в каждой теме базового материала, подлежащего закреплению, дифференцировка заданий в зависимости от коррекционных задач.
2. Помощь в планировании учебной деятельности (планирование повторения и выполнения минимума упражнений, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устроению типичных ошибок и пр.)
3. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности
4. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.)
5. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов.
6. Совершенствование навыка письма (развитие навыка работы по заданному образцу; актуализация и закрепление навыка звукобуквенного анализа слова; зрительно – слуховые диктанты).
7. Совершенствование навыка чтения (дифференциация сходных по начертанию букв; составление слов из предложенных букв; чтение предложений, иллюстрированных изображением; составление предложений из слов; графические диктанты).
8. Развитие слухового внимания и памяти
9. Совершенствование основных мыслительных операций: навыков соотносительного анализа; навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями); умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; умения планировать деятельность; развитие комбинаторных способностей.
10. Совершенствование различных видов мышления: развитие наглядно – образного мышления; развитие словесно – логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
11. Развитие умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять её в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями учителя, осуществлять самоконтроль и самооценку.
12. Формирование социально приемлемых форм поведения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и на двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за

собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки

физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непереносимыми условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – 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; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения

		сопротивления.	упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Повороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль,

		<p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	<p>взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p>

		<p>мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		<p>на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или различия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, сглаживая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Олимпийские игры древности. Режим дня	1	0	0	
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1	0	0	
5	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	
7	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	0	
8	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	
9	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	
10	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	
11	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	

12	Опорные прыжки	1	0	0	
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	
14	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	
15	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
16	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
17	Бег на короткие дистанции	1	0	0	
18	Бег на короткие дистанции	1	0	0	
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	
22	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	
23	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	
24	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	
25	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	
26	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	
27	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	
28	Преодоление небольших препятствий	1	0	0	

	при спуске с пологого склона				
29	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	
30	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	
31	Техника ловли мяча	1	0	0	
32	Техника ловли мяча	1	0	0	
33	Техника передачи мяча	1	0	0	
34	Техника передачи мяча	1	0	0	
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	
36	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	
37	Ведение мяча в движении	1	0	0	
38	Ведение мяча в движении	1	0	0	
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	
40	Технические действия с мячом	1	0	0	
41	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	
42	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	
43	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	
44	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	
45	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	
46	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	
47	Технические действия с мячом	1	0	0	
48	Технические действия с мячом	1	0	0	
49	Технические действия с мячом	1	0	0	
50	Технические действия с мячом	1	0	0	
51	Удар по мячу внутренней стороной	1	0	0	

	стопы				
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	
56	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие	1	0	0	

	упражнения				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Правила и техника выполнения	1	0	0	

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр/.История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Составление дневника физической культуры	1	0	0	
3	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	
6	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	
8	Акробатические комбинации	1	0	0	
9	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	
10	Упражнения на низком гимнастическом	1	0	0	

	бревне				
11	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	
12	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	
13	Лазание по канату в три приема	1	0	0	
14	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	
15	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	
16	Спринтерский бег	1	0	0	
17	Спринтерский бег	1	0	0	
18	Гладкий равномерный бег	1	0	0	
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	
24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	
25	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	

26	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	
27	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	
28	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	
29	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	
30	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	
31	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	
37	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	
38	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	
45	Передача мяча двумя руками снизу в	1	0	0	

	разные зоны площадки				
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	
56	Игровая деятельность с	1	0	0	

	использованием технических приёмов передачи мяча				
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	

	Эстафеты				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	0	0	

	испытаний (тестов) 3-4 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	
4	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	
5	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	
7	Акробатические комбинации	1	0	0	
8	Акробатические пирамиды	1	0	0	
9	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	
10	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	
11	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	

12	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	
13	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	
14	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	
15	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	
16	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	
17	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	
18	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	
19	Эстафетный бег	1	0	0	
20	Эстафетный бег	1	0	0	
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	
23	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	
24	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	
25	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	
26	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	
27	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	
28	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	
29	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	

30	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	
31	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	
32	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	
33	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	
34	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	
35	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	
36	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	
37	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	
38	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
43	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	
44	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	
46	Передача мяча через сетку двумя	1	0	0	

	руками сверху				
47	Перевод мяча за голову	1	0	0	
48	Перевод мяча за голову	1	0	0	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	
55	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	
60	Правила и техника выполнения	1	0	0	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	
3	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0	
5	Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
7	Акробатические комбинации	1	0	0	
8	Акробатические комбинации	1	0	0	
9	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	

11	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	
14	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	
15	Бег на короткие дистанции	1	0	0	
16	Бег на средние дистанции	1	0	0	
17	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
19	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	
20	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	
21	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
25	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	

27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	
28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	
29	Торможение боковым скольжением	1	0	0	
30	Торможение боковым скольжением	1	0	0	
31	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	
32	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	
33	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	0	
34	Повороты с мячом на месте	1	0	0	
35	Повороты с мячом на месте	1	0	0	
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	
38	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	
39	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	

43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	
44	Прямой нападающий удар	1	0	0	
45	Прямой нападающий удар	1	0	0	
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	
48	Тактические действия в защите	1	0	0	
49	Тактические действия в защите	1	0	0	
50	Тактические действия в нападении	1	0	0	
51	Тактические действия в нападении	1	0	0	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	
56	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	
57	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	
59	История ВФСК ГТО, возрождение	1	0	0	

	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом	1	0	0	

	150г				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	
5	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	
6	Кувырок назад в упор	1	0	0	
7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	
8	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	
9	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	

10	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	
13	Упражнения черлидинга	1	0	0	
14	Упражнения черлидинга	1	0	0	
15	Бег на короткие дистанции	1	0	0	
16	Бег на короткие дистанции	1	0	0	
17	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	
19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	
20	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	
21	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	
22	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	
23	Прыжки в высоту	1	0	0	
24	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	
25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	

29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	
30	Ведение мяча	1	0	0	
31	Ведение мяча	1	0	0	
32	Передача мяча	1	0	0	
33	Передача мяча	1	0	0	
34	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	
35	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	
36	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	
37	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	
38	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	
42	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	
43	Удары	1	0	0	
44	Блокировка	1	0	0	
45	Блокировка	1	0	0	
46	Ведение мяча	1	0	0	
47	Приемы мяча	1	0	0	
48	Передачи мяча	1	0	0	
49	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	
50	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	
51	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	
52	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	

53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

