

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

**ВЫПИСКА ИЗ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.2),
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 29.08.2025 г. № 223**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

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

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 НОДА имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с НОДА. 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 НОДА имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с НОДА.

Общими для всех обучающихся с НОДА 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 НОДА 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 НОДА, 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 двигательную сферу обучающихся.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с НОДА:

- обучающиеся с НОДА, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с НОДА, 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 НОДА, *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 НОДА. 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 НОДА образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с НОДА, *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 НОДА 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 НОДА, *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 НОДА с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с НОДА, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с НОДА, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с НОДА 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 НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с НОДА 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 НОДА.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА 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 НОДА 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 НОДА;

- 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 НОДА 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 неперенными 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 НОДА, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В системе общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» признана обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Учебным планом на изучение отведено 340 учебных часов — по 2 ч. в неделю в 5, 6, 7, 8 и 9 классах соответственно.

Рабочая программа по учебному предмету сформирована с учетом рабочей программы воспитания Средней школы № 34 модуля «Урочная деятельность» (пункт 2.3.4.2. адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с НОДА).

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством применения методов и технологии нравственного воспитания: этические беседы, метод коррекции поведения, метод стимулирования, метод игровых ситуаций, методы воздействия на эмоциональную сферу;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения посредством элементов технологии проблемного обучения, развития критического мышления;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, применение технологии «уроки доброты»;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся, использование технологий деятельностного типа: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых методов и технологий, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов (метод проектов), что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей посредством информационно-коммуникационных технологий, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- нацеленность воспитательного потенциала урока на овладение обучающимися такими компетенциями, которые позволят им самореализоваться в дальнейшей жизни, получать удовольствие от процесса образования и достижения результатов (применение компетентностного подхода в обучении).

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над одноклассниками с ЗПР, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся с НОДА в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения практикоориентированных задач, навык обдумывания и высказывания собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

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.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Модуль «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.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках, мост.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

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.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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.

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

Волейбол:

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

6 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Модуль «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.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Мост.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

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.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения с мячом: перекидывание мяча партнеру, перекидывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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.

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

Волейбол:

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным;

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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 1км.

7 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Модуль «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.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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 сопротивления.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег в различном темпе;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

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.

Метание малого мяча

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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.

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.

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

Волейбол:

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- 2) подъёмы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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.

8 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.

Модуль «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.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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 сопротивления.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

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).

Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

бег на 30м на скорость;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

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.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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.

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.

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

Волейбол:

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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.

Модуль «Плавание»

Обучение основным элементам плавания

Подготовительные упражнения:

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

Упражнение «поплавок».

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

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.

Скольжение на спине.

Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.

Скольжение на спине.

Выдохи в воду.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.

9 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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 сопротивления.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

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).

Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

бег на 30м на скорость;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

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.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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.

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.

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

Волейбол:

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

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.

Модуль «Плавание»

Обучение основным элементам плавания

Подготовительные упражнения:

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

Упражнение «поплавок».

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

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.

Скольжение на спине.

Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Таблица 1. Перечень упражнений

[illegible]

		(в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). 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). 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). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные

	Обучение метанию малого мяча	мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. 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. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля 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. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. 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.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. 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. Волейбол: 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. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча

		(туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). 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.
Плавание	Обучение основным элементам плавания	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> 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. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». 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). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и

		опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). «Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок». <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> 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. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.
--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного 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 сопричастности 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 личностного 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:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

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.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

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.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

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, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

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.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

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.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

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.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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.

5 класс

Обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

Обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

Обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

Обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

Обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.				https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.				https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.				https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/ start/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263327/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/ conspect/314089/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/ start/262086/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/ conspect/261737/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы			https://tspu.ru/res/fizvosp/sportmedicine/g_2.htm
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/additional/314233/
2.10	Ведение дневника физической культуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/ start/261538/
Итого по разделу:				
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0,5
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0
				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/ start/

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	2	1	0	https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/78253/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: мост.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в метании малого мяча.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

	технические действия с мячом				
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ start/261447/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ start/261447/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ start/261447/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ start/261447/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/ start/261447/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ control/1/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ control/1/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/

	мяча внутренней стороной стопы				control/1/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	2	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
Итого по разделу:		68	2	0	
Резервное время		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	В процессе уроков		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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/	
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/	
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/	

1.3.	История первых Олимпийских игр современности		вопросам АФК.	
Итого по разделу:				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Составление дневника физической культуры	В процессе уроков	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.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2.	Физическая подготовка человека			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3.	Правила развития физических качеств			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой		<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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 речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/

2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
Итого по разделу:						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	3	0	0	- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2	0	0	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют общеразвивающие упражнения (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0	0	выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/

3.9.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты	2	0	0	месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед с прыжка.	1	0	0	- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	0	месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	0	выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/

					упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	0	<i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м	2				https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0	- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - 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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	0	0	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - 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. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	0	- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	0	-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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/

					- упражнения для межполушарного взаимодействия.	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	4	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	0	<i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	4	1	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
Итого по разделу:		68	1	0		
Резервное время		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

7 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс ег о	конт роль ные рабо ты	практи ческие работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						

1.1.	Зарождение олимпийского движения	В процессе уроков	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами			https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_winter/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_summer/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/orenburg/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом			https://zen.yandex.ru/media/id/5ab4b3f59f434792b3bab8a2/formirovanie-lichnosti-v-processe-fizicheskogo-vospitaniia-rebenka-5b1199c5e44a94961ef355bd
Итого по разделу:				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1.	Ведение дневника физической культуры	В процессе уроков	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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 речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);	https://gotowalk.blogspot.com/2021/12/Dnevnik-samokontrolja-fizicheskogo-sostojaniya.html
2.2.	Понятие «техническая подготовка»			https://studme.org/275194/pedagogika/tehnicheskaya_podgotovka
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»			http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-1-1-fizicheskie-uprazhneniia-kak-osnovnoe-sredstvo-formirovaniia-fizicheskoi-kultury-lichnosti
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий			https://studbooks.net/692775/turizm/proverka_otsenka_dvigatelnyh_umeniy_navykov_poluchennyh_urokah
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение			https://scienceforum.ru/2017/article/2017038738
2.6.	Планирование занятий			https://pandia.ru/text/80/100/4632.ph

	технической подготовкой				- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).	p
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке					https://bstudy.net/820640/sport/planirovanie_sportivnoy_trenirovke
2.8.	Правила техники безопасности при занятиях АФК и спортом, гигиена мест занятий физическими упражнениями					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой					https://infourok.ru/effekt-ozdorovleniya-na-urokah-fizkulturi-1730718.html
Итого по разделу:						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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 речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/

					<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.	https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html
3.5.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты, стойка на голове, стойка на руках	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.d7860842-6294df03-1603bb11-74722d776562/https/www.wikihow.com/Do-a-Headstand
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации	1	0	0	<i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove

	из хорошо освоенных упражнений				- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	
3.7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	https://cross.expert/uprazhneniya/1-azane-po-kanatu.html
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	- выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.10	Кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед с прыжка.	1	0	0	- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	- 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);	https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html

					- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика».	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений				сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - 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).	7149/conspect/262317/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при	1	0	0	- 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/

	спуске с пологого склона					
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	5	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство.	https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	0	0		https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/

	самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу					
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	0	- 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	1	0	-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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/

					- упражнения для межполушарного взаимодействия.	
Итого по разделу:		68	1			
Итого:		68				

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт роль ные рабо ты	практи ческие работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Физическая культура в современном обществе	В процессе уроков		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации 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	https://lektsii.org/13-64101.html	
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие				https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskoe-nauki/library/2016/01/13/vsestoronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura	
1.3.	Адаптивная физическая культура				https://lfkplus.ru/lfk-plyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html	
Итого по разделу:						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Коррекция нарушения осанки	В процессе уроков		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации 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	https://medaboutme.ru/zdorove/spravchnik/slovar-medicinskih-terminov/osanka/	
2.2.	Коррекция избыточной массы тела				https://infourok.ru/korrekcija-izbitochnogo-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html	
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/	

2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий				и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами	https://studopedia.ru/2_52769_planirovanie-i-upravlenie-samostoyatelnimi-zanyatiyami.html
Итого по разделу:						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3643
3.2.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	3	0	0	- выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	3	0	0	- выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

3.5	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.6	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты, стойка на голове, стойка на руках	2	0	0	- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	0	- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0	- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».	https://helpiks.org/3-44353.html
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	0	<i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.	https://athletics-sport.info/rules
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе	3	0	0		https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	2	0	0	- выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.	https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика».	3	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Упражнений с малым мячом на развитие точности движений				- 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; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - 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).	
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	<i>Этап закрепления:</i> - 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. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatatstviy-na-lyizhah
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	0	- 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	https://www.drive2.ru/b/288230376151818709/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	- 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

					глубокое.	
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	0	0	- 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://studbooks.net/717678/turizm/metodika_sovershenstvovaniya_napadayuschego_udara
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/

	прыжке с места					
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	0		https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniiia-bloku-v-voleibolu.html
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	1	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/
Итого по разделу:		68				
Итого:		68				

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт роль ные рабо	практи ческие работы		

			ты			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе уроков	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации 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; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/
1.2.	Пешие туристские подходы					https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/261959/
Итого по разделу:						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Восстановительный массаж	В процессе уроков	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации 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; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2.	Банные процедуры					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями					https://www.dzhmao.ru/info/instruktsiya-po-okazaniyu-pervoy-dovrachebnoy-pomoshchi-.php
Итого по разделу:						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	Этап знакомства с упражнением: - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
3.2.	Упражнения для снижения	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/713

	избыточной массы тела				основных мышечных групп;	8/start/261676/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	4	0	0	- 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 речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.	https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820
3.5.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	4	0	0	- выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/

					поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.	
3.7.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspsect/172543/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	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,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты.	1	0	0	функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на голове, стойка на руках.	1	0	0	- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.	https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	1	0	0	- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0	- проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Этап закрепления:</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег.	1	0	0	- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе	1	0	0	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением	2	0	0	- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое,	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	препятствий.				поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.	
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - 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).	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	13	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - 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. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

					дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое	
3.22.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	6	0	0	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
3.23.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	0	0	- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/
3.24.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	8	1	0	- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу:		68				
Итого:		68				