

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Скворцовская средняя общеобразовательная школа
Россия 172890, д.Скворцово, Торопецкий м.о., Тверская обл., ул.Школьная,1,
тел.2-58-48

Принята на заседании

Согласована:

Утверждаю:

педагогического совета

зам.директора по УВР

Директор школы:

М.Н. Гушина

Протокол от «28» 08 2024 г № 1

 (Н.П. Быкова)

Приказ от «28» 08 2024 г № 44/3



Рабочая программа

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

основного общего образования

для обучающихся с ЗПР (вариант 7)

Срок освоения программы: 5 лет

Д. Скворцово

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер 64101) (далее – ФГОС ООО), Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (Пр.от 18.03.2022 г. №1/22) (далее – ПАООП ООО ЗПР), Примерной рабочей программы основного общего образования по предмету «Адаптивная физическая культура», а также на основе планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных 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».

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

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

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

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной

ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

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

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает

участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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

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

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

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

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

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

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

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются 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 ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

Принципы реализации программы:

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

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

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

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

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

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

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

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднятие ног из положения лежа и упора сидя

сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание 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.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. На изучение предмета в каждом классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и

зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные и подвижные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Учебная игра в лапту

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег по учебной дистанции на короткие и длинные дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину,

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные и подвижные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Учебная игра в лапту

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами. Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в цель.

Модуль «Лыжная подготовка».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные и подвижные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке. Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами. Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в цель.

Модуль «Лыжная подготовка».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные и подвижные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

9 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте; Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры и подвижные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Лапта. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара. Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее. Игра в лапту

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с

максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу),

с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

При подготовке Примерной 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:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского 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:

- 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 отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») 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

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Здоровый образ жизни и его значение в жизнедеятельности современного человека. Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> <p>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Бег на короткие дистанции.</p>	3	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		3	
2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Итог по разделу		1	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1	Организуемые команды и приемы	1	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итого по разделу		1	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Модуль «Гимнастика».	10	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/bl

4.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	og-post 470.html Методическая копилка
4.3	Модуль «Зимние виды спорта».	10	
4.4	Модуль «Спортивные игры и подвижные игры»	25	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	3	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		3	
2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

6 класс
Тематическое планирование

Итого по разделу		1	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1	Организуемые команды и приемы	1	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими	0.5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для
4.4	Модуль «Спортивные игры и подвижные игры».	26	
4.5	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	
Итоги по разделу		63	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 класс

Тематическое планирование

	упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет		школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	0.5	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		3	
2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Итог по разделу		1	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1	Организуемые команды и приемы	2	http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
Итого по разделу		2	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Модуль «Гимнастика».	9	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	
4.3	Модуль «Зимние виды спорта».	9	

4.4	Модуль «Спортивные игры и подвижные игры».	26	
4.5	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической	3	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0.5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.	0.5	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2	
Итог по разделу		3	

8 класс
Тематическое планирование

2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Итог по разделу		1	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			учителей физкультуры
Итого по разделу		2	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Модуль «Гимнастика».	9	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	15	
4.3	Модуль «Зимние виды спорта».	9	
4.4	Модуль «Спортивные игры и подвижные игры».	26	
4.5	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	
Итоги по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 класс
Тематическое планирование

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	<p>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</p> <p>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</p>	0.5	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
1.2	<p>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.</p>	0.5	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.3	<p>История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	3	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итог по разделу		4	
2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	<p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	1	http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Итог по разделу		1	
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	<p>Организующие команды и приемы</p>	1	http://www.uroki.net/ Сайт для

			учителей физкультуры
Итого по разделу		1	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Модуль «Гимнастика».	9	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	
	Модуль «Зимние виды спорта».	9	
	Модуль «Спортивные игры и подвижные игры».	26	
	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	
Итоги по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

5 класс
Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре (1 час)			
1.	Здоровый образ жизни и его значение в жизнедеятельности современного человека. Олимпийские игры древности. Техника безопасности на уроках физической культуры	1	
Легкая атлетика (8 ч)			
2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1	Формирование двигательных навыков и умений

3.	Упражнения утренней зарядки. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1		
4.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1		
5.	Кроссовый бег. Бег на 1500м	1		
6.	Челночный бег 3x10м	1		
7.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1		
8.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, на заданное расстояние	1		
9.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
Спортивные игры (9ч)				
10.	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Формирование двигательных навыков и умений
11.	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1		
12.	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1		
13.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1		
14.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		
16.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
17.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
18.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-	1		

	волейбола		
Гимнастика(13ч)			
19.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
20.	Организуемые команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание	1	
21.	Гимнастика. Кувырок вперед в группировке	1	
22.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
25.	Гимнастический «Мост» из положения лежа	1	
26.	Гимнастический «Мост» из положения лежа	1	
27.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	
28.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	
29.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	
30.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	
31.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	
Лыжные гонки (10ч)			
32.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Формирование двигательных навыков и умений
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	

34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	
35.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
37.	Торможение "плугом".	1	
38.	Торможение "плугом".	1	
39.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1	
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1	
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км	1	
Спортивные игры(17ч)			
42.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	
43.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
44.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	
45.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
46.	Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола	1	
47.	Технические действия с мячом. Игра по правилам баскетбола	1	
48.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1	
49.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Удары по неподвижному мячу	1	
50.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	

51.	Технические действия с мячом.	1	
52.	Подвижные игры. Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой	1	
53.	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1	
54.	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1	
55.	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1	
56.	Учебная игра в лапту	1	
57.	Учебная игра в лапту	1	
58.	Учебная игра в лапту	1	
Легкая атлетика (10ч)			
59.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
60.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
61.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
62.	Кроссовый бег. Бег на 1500м	1	
63.	Челночный бег 3x10м	1	
64.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	
65.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	

66.	Метание малого мяча на заданное расстояние (на дальность)	1	
67.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
68.	Закрепление пройденного материала	1	

6 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	
Легкая атлетика (8 ч)			
2	Бег на короткие дистанции: от 30 до 40 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
3	Бег на результат 60 м	1	
4	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
5	Кроссовый бег. Бег на 1200 м	1	
6	Челночный бег 3x10 м	1	
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1	
8	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1	
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	

	комплекса ГТО		
Спортивные игры (12 часов)			
10	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1	
12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1	
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1	
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1	
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
Гимнастика с основами акробатики (10 час)			
22	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1	Формирование двигательных навыков и умений
23	Организующие команды и приемы. Строевой шаг; размыкание и смыкание	1	
24	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и координации	1	
25	Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно;	1	
26	Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед, один назад слитно;	1	
27	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
28	Упражнение "мост" из положения стоя с помощью.	1	
29	Акробатическая комбинация	1	
30	Акробатическая комбинация	1	
31	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)			
32	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	
33	Физическая подготовка к выполнению нормативов	1	Формирование

	комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.		двигательных навыков и умений
34	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
35	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	1	
37	Лыжная подготовка. Подъём "ёлочкой".	1	
38	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором	1	
39	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором	1	
40	Лыжная подготовка. Игры на лыжах	1	
41	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
Спортивные игры (16 ч)			
43	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
44	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1	
45	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1	
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1	
47	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте; Передача мяча двумя руками с отскоком от пола;	1	
48	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам	1	
49	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
50	Футбол. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам.	1	
51	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре. Правила организации мест для занятий лаптой.	1	
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1	
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1	
56	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1	
57	Учебная игра в лапту	1	

58	Учебная игра в лапту	1	
Легкая атлетика (10 ч)			
59	Бег с ускорением 30 м.	1	Формирование двигательных навыков и умений
60	Бег с ускорением 60 м.	1	
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
63	Кроссовый бег; Бег на 1200м.	1	
64	Челночный бег 3x10 м.	1	
65	Прыжок в длину с разбега	1	
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	

7 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре (1 ч)			
1	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	
Легкая атлетика (8 ч)			
2	Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
3	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1	
4	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1	
5	Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д)	1	
6	Челночный бег 3x10 м.	1	
7	Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1	
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	1	
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
Спортивные игры (12 ч)			
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	Содействие коррекции недостатков физического
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1	

	вперед;		развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1	
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1	
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)			
22	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1	Формирование двигательных навыков и умений
23	Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке.	1	
24	Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно.	1	
25	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1	
26	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1	
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1	
28	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1	
30	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1	
31	Акробатическая комбинация.	1	
32	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч)			
33	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом	1	Содействие коррекции

34	Лыжная подготовка.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
35	Торможение «Плугом»	1	
36	Лыжная подготовка.Поворот а месте махом	1	
37	Лыжная подготовка.Поворот а месте махом	1	
38	Лыжная подготовка.Игры на лыжах	1	
39	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
40	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
41	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
Спортивные игры (17 ч)			
42	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
43	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1	
44	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1	
45	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1	
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча;	1	
47	Баскетбол.Игра по упрощённым правилам	1	
48	Баскетбол.Игра по упрощённым правилам	1	
49	Футбол.Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
50	Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам;	1	
51	Футбол.Комбинации из освоенных элементов техники	1	
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре.Правила организации мест для занятий лаптой.	1	
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1	
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1	
56	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1	
57	Учебная игра в лапту	1	

58	Учебная игра в лапту	1	
Легкая атлетика (10ч)			
59	Бег с ускорением 30 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
60	Скоростной бег до 60 м;	1	
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
63	Кроссовый бег; Бег на 1500м.	1	
64	Челночный бег 3x10 м.	1	
65	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
67	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1	
68	Метание малого мяча в цель	1	

8 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре (1 ч)			
1	Физическая культура в современном обществе. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	
Легкая атлетика (8 ч)			
2	Низкий старт до 30 м; Бег на 60 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
3	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1	
4	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1	
5	Кроссовый бег. Бег 2000м(м), бег на 1500м(д)	1	
6	Челночный бег 3x10 м.	1	
7	Прыжковые упражнения. прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1	
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	1	
9	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
Спортивные игры (12 ч)			
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	Содействие коррекции недостатков
11	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке	1	

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;		физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
12	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1	
13	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1	
14	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1	
17	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
18	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1	
19	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
20	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
21	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)			
22	Организуящие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1	Формирование двигательных навыков и умений
23	Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед в прыжке.	1	
24	Кувырок назад, кувырок назад стойка на лопатках слитно.	1	
25	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1	
26	Стойка на лопатках из положения стоя, «Мост»	1	
27	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1	
28	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками-м. Кувырок назад в полушпагат-д	1	
29	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1	
30	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове с согнутыми ногами-м, "мост" и положения стоя с помощью-д.	1	
31	Акробатическая комбинация.	1	
32	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч)			

33	Лыжная подготовка.Подъем в гору скользящим шагом	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
34	Лыжная подготовка.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
35	Торможение «Плугом»	1	
36	Лыжная подготовка.Поворот а месте махом	1	
37	Лыжная подготовка.Поворот а месте махом	1	
38	Лыжная подготовка.Игры на лыжах	1	
39	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
40	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
41	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах 3,5 км	1	
Спортивные игры (17 ч)			
42	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1	Содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию
43	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1	
44	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;	1	
45	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1	
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; Вырывание и выбивание мяча;	1	
47	Баскетбол.Игра по упрощённым правилам	1	
48	Баскетбол.Игра по упрощённым правилам	1	
49	Футбол.Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
50	Футбол. Ведение мяча по прямой; Удары по воротам;	1	
51	Футбол.Комбинации из освоенных элементов техники	1	
52	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
53	Игра в лапту. Меры безопасности при игре.Правила организации мест для занятий лаптой.	1	
54	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону;	1	
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1	
56	Технические приемы и тактические	1	

	действия в лапте, изученные ранее		
57	Учебная игра в лапту	1	
58	Учебная игра в лапту	1	
Легкая атлетика (10ч)			
59	Бег с ускорением 30 м	1	Формирование двигательных навыков и умений
60	Скоростной бег до 60 м;	1	
61	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут;	1	
63	Кроссовый бег; Бег на 1500м.	1	
64	Челночный бег 3x10 м.	1	
65	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	
66	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
67	Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	1	
68	Метание малого мяча в цель	1	

9 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 ч)		
1.	История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
Легкая атлетика (8ч)		
2.	Низкий старт до 30 м; Скоростной бег до 70м	1
3.	Скоростной бег 60м	1
4.	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
5.	Бег в равномерном темпе до д:15 минут, м:20 мин	1
6.	Кроссовый бег. Бег 3000м(м), бег на 1500м(д)	1
7.	Челночный бег 3x10 м.	1
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;	1
9.	Метание малого мяча на дальность; в цель	1

Спортивные игры (12 ч)		
10.	Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
11.	Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	1
12.	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
13.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками;	1
14.	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
15.	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
16.	Волейбол. Отбивание кулаком через сетку.	1
17.	Волейбол. Отбивание кулаком через сетку.	1
18.	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
19.	Волейбол. Нижняя прямая подача;	1
20.	Волейбол. Игра по упрощённым правилам	1
21.	Волейбол. Игра по упрощённым правилам	1
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)		
22.	Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте;	1
23.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
24.	Длинный кувырок, «Мост»	1
25.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)	1
26.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(М), "мост" и поворот в упор стоя на одном колене(Д)	1
27.	Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках	1
28.	Кувырок назад и вперед, Длинный кувырок, стойка на голове и руках	1
29.	Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	1

30.	Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	1
31.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений	1
32.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9)		
34.	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	1
35.	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
36.	Лыжная подготовка. Преодоление контруклона	1
37.	Лыжная подготовка. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	1
38.	Коньковый ход	1
39.	Коньковый ход	1
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
42.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5 км	1
Спортивные игры (16 часов)		
43.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
44.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;	1
45.	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;	1
46.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	1
47.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; Передача мяча одной рукой от плеча на месте;	1
48.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок;	1

49.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
50.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
51.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу	1
52.	Футбол. Совершенствование техники ведения; Совершенствование техники ударов по воротам;	1
53.	Футбол. Игра в мини-футбол.	1
54.	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара.	1
55.	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные ранее	1
56.	Игра в лапту	1
57.	Игра в лапту	1
58.	Игра в лапту	1
Легкая атлетика (10 часов)		
59.	Низкий старт до 30 м;	1
60.	Бег от 70 до 80 м;	1
61.	Бег на результат 60 м	1
62.	Бег в равномерном темпе от 20 минут-м; 15мин. -д	1
63.	Кроссовый бег;	1
64.	Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1
65.	Челночный бег 3x10 м.	1
66.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
67.	Контрольное тестирование для демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
68.	Закрепление пройденного материала	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908373

Владелец Гущина Марина Николаевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025