

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
Приказ № 187
от «29» августа 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 5-7 в классов

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 1

Составитель: Кордонов Михаил Андреевич,
«Инструктор адаптивной физической культуры
и лечебной физической культуры»

с. Саранпауль 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022г. №1/22

Утверждена Министерством просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1025

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–7 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций,

средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

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

Общими для всех обучающихся 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 на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с возможностью реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся:

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

Для обучающихся, *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. 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 образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

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

Особые образовательные потребности обучающихся 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 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
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися 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 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, 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 .

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 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, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

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

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

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

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

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

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

Для развития координационных способностей обучающихся 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 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 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 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, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, 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 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

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с интеллектуальными нарушениями специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 132 часа, в 5 классе 68 часов (2 часа в неделю) в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Содержание программного материала обучающимися 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |

| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |

| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|
| | | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | | | | |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | | | | |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | | | | |
| 4 | Режим дня | 1 | | | | |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | | | | |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | | | |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 | | | | |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 | | | | |
| 9 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения | 1 | | | | |
| 11 | Кувырок вперед и назад в группировке | 1 | | | | |
| 12 | Кувырок назад в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | группировке | | | | | |
| 13 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно | 1 | | | | |
| 14 | Опорные прыжки | 1 | | | | |
| 15 | Опорные прыжки | 1 | | | | |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 17 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | | | | |
| 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 21 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | | | | |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | | | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | | | | |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 28 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | | | | |
| 30 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | | | | |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 34 | Повороты на лыжах способом | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | переступания | | | | | |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | | |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | | | | |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | | | | |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | | | | |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | | | | |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | 1 | | | | |
| 42 | Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 | | | | |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | 1 | | | | |
| 44 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | | | | |
| 45 | Ведение мяча в движении | 1 | | | | |
| 46 | Ведение мяча в движении | 1 | | | | |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | |
| 48 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 49 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | | | |
| 51 | Прямая нижняя | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | подача мяча | | | | | |
| 52 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | | | |
| 53 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | | | |
| 54 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | | | |
| 55 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | | | |
| 56 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 57 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 58 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 60 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | | | |
| 61 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | | | |
| 62 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | | | |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | | | |
| 64 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | | | | |
| 65 | Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | |
| 66 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени | 1 | | | | |
| 67 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | | | | | |
| 68 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | | | |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | | |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | | | |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | | | | |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | действий | | | | | |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | | | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 12 | Акробатические пирамиды | 1 | | | | |
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | | |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 18 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | | | | |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 20 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 21 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | | | | |
| 22 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 | | | | |
| 23 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 | | | | |
| 25 | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | | | | |
| 27 | Прыжки с разбега в высоту | 1 | | | | |
| 28 | Прыжки с разбега в длину | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | | | | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | прохождения учебной дистанции | | | | | |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 | | | | |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | | |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | | |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | | | |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 63 | Игровая | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | деятельность с использованием разученных технических приёмов | | | | | |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. | 1 | | | | |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | | | | |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | | | |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | | |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | | | |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | | | | |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | | | |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | | | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 12 | Акробатические пирамиды | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | | |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 20 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 21 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | | | | |
| 22 | Правила и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | | | | | |
| 23 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 | | | | |
| 25 | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | | | | |
| 27 | Прыжки с разбега в высоту | 1 | | | | |
| 28 | Прыжки с разбега в длину | 1 | | | | |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | | | | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 | | | | |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 43 | Передача и ловля мяча после | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | отскока от пола | | | | | |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | | |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | | |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | | | |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | ступени. Правила ТБ. | | | | | |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | | | | |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

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

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, 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 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») определяются индивидуально для каждого обучающегося с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
 - Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

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

<https://user.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

- ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
- Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
- Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» <https://sferum.ru>