

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34  
Невского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2024 г. № 11

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «30» 08 2024 г. № 266

Директор ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся 5-9 класса

Санкт-Петербург  
2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования для 5-9 класса подготовлена на основе Федерального закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга

### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

#### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, получающих образование на основе АООП ООО, обучающихся с ЗПР.

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 ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальную программу 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 вышперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на

уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

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

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

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

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования

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

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

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» реализуется на уровне основного общего образования из расчета 374 часа: 3 часа в неделю (102 часа в год) в 5 – х классах, 2 часа (68 часов в год в 6-9 классах). Третий час в 5-8 классах реализуется с учётом мнения родителей (законных представителей) за счет часов внеурочной деятельности

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Основные виды деятельности обучающихся перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижение планируемых результатов обучения.

#### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

## **5 КЛАСС**

### **«Знания о физической культуре»**

Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью

#### **«Гимнастика»**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты

#### **«Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

#### **«Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

#### **«Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах: передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным,

одновременным двухшажным); подъёмы на лыжах в гору; спуски с гор на лыжах; торможения при спусках; повороты на лыжах в движении;

## **6 КЛАСС**

### **«Знания о физической культуре»**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в

### **Лёгкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 60м; эстафетный бег, бег 60м, финиширование, специальные беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, спортивные игры, прыжок в длину с места метание мяча на дальность и в цель, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Бег 1000м.

### **Спортивные игры**

Сочетание передвижений и остановок. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол Стойки, передвижения; комбинации из разученных перемещений; передачи мяча над собой через сетку; верхняя передача мяча в парах через сетку; передача мяча в тройках после перемещения; нижняя прямая подача; приём подачи; учебная игра по упрощённым правилам; развитие координационных способностей

### **Гимнастика**

Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках; подтягивания; акробатика: кувырок назад стойка ноги врозь, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м) упражнения в равновесии на скамейке; подтягивания в виси; развитие физических качеств, инструктаж по ТБ.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ; освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двухшажный ход; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Торможение «плугом». Повороты переступанием.

## **7 КЛАСС**

### **«Знания о физической культуре»**

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

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

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

### **Лёгкая атлетика**

Бег 100 м. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Эстафеты

Развитие силовой выносливости. Прыжковая подготовка

Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.

Эстафетный бег.

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростной выносливости.

Метание мяча на дальность.

Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.

### **Спортивные игры**

Инструктаж по технике безопасности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Бросок мяча с места. Бросок мяча с двух шагов. Бросок мяча в движении. Бросок мяча в движении из-за трех очковой зоны. Штрафной бросок. Штрафной бросок. контроль. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча в парах. Прием мяча после нижней подачи. Прием мяча после верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи, контроль. Нападающий удар. Нападающий удар, контроль. Развитие координационных способностей. инструктаж по ТБ.

**Гимнастика** Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; ОРУ типа зарядки, с гимнастическими палками, скакалками, на гимнастических скамейках; подтягивания; акробатика: кувырок назад стойка ноги врозь, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м), опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д); упражнения в равновесии на скамейке; подтягивания в висе; развитие физических качеств, инструктаж по ТБ. Прикладное значение гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Стойки и передвижения, повороты, остановки.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 м

Бег 100-200 м. Эстафеты. Бег на средние дистанции (200-400 м.)

Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Бег 400 м. Метание мяча с разбега

Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Развитие выносливости

Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка

### **Спортивные игры**

Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Бросок мяча с места. Бросок мяча с двух шагов. Бросок мяча в движении. Бросок мяча в движении из-за трех очковой зоны.

Штрафной бросок. Штрафной бросок. контроль. Правила проведения соревнований по волейболу. Стойка игрока.

Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча над собой, у сетки, через сетку. Приём мяча снизу. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача

### **Гимнастика**

Строевые упражнения; висы на нижней и верхней перекладинах; упражнения на гибкость в парах; акробатика: кувырок назад стойка ноги врозь, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (д), акробатическое соединение; канат; опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м), опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д); упражнения в равновесии на скамейке; подтягивания в висе; развитие физических качеств, инструктаж по ТБ. Прикладное значение гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ; Совершенствование техники разных видов ходов; освоение передвижения коньковым ходом; эстафеты; температурный режим, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### **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

### **Гимнастика**

Инструктаж по Т.Б. Подъем переворотом силой. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых качеств.

Висы, соскоки. Общие развивающие упражнения в парах. Подтягивания. Группировка. Перекаты вперёд-назад. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд, назад через плечо. Комбинация из изученных элементов. Акробатика. комбинации юноши. Акробатика. комбинации девушки.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ

Совершенствование техники разных видов ходов:

Одновременный бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход

Попеременный двушажный ход, четырехшажный ход

Одновременный полуконьковый ход одношажный коньковый ход двушажный коньковый ход Попеременный двушажный коньковый ход Совершенствование техники спусков и подъемов. Применение и повторение изученных приёмов.

### **Спортивные 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

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности 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

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

### *Регулятивные УУД*

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
  - определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

• демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### *Познавательные УУД*

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

- 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.

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

- 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

#### *Коммуникативные УУД*

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)

#### **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.

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

### **Предметные результаты**

#### **Требования к процессу и планируемому результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития**

##### **Предметные результаты 5 класс**

- 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.
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств,

- выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
  - владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

## **6 класс**

### **Предметные результаты**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять лазанье по канату в три приёма
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять торможения на лыжах;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

### **7 класс**

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
- выполнять лазанье по канату в два приёма
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

### **8 класс**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

### **9 класс**

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения)
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, , взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами

## **Тематическое планирование по адаптивной физической культуре**

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</p> <p>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</p> <p>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	33	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и совместный анализ видео с правильным</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>выполнением упражнения, с игрой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	
3	Гимнастика элементами акробатики с	22	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>сопровождение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно</li> </ul>	
4	Легкая атлетика	27	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное построение;</li> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>	
5	Лыжная подготовка	20	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</p> <p>- просмотр обучающего видео</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> </ul>	
	Всего часов	102		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	--	--

			<b>потребностей обучающихся с ЗПР</b>	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</p> <p>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</p> <p>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- составляют небольшой рассказ из 4-5 предложений по теоретическим</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			вопросам АФК.	
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
3	Гимнастика элементами акробатики	с	<p>10</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно</li> </ul>	
4	Легкая атлетика	21	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное построение;</li> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в условиях проверки проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>- выполняют упражнения в</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- игры на развитие пространственных представлений.</li> </ul>	
5	Лыжная подготовка	13	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений:</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			соблюдение дистанции в передвижении;	
	Всего часов	68		

**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</p> <p>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</p> <p>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</p> <p>- с помощью педагога выполняют</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют небольшой рассказ из 5-6 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>	
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> </ul> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>-самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
3	Гимнастика элементами акробатики	с	<p>10</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-выполняют упражнение, проговаривают</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>-выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- выполняют упражнения целостно</p>	
4	Легкая атлетика	21	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>-Самостоятельное построение;</p> <p>-выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>-проговаривают порядок выполнения</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>	
5	Лыжная подготовка	13	<i>Этап знакомства с</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p><i>упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>-самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</p> <p>-участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>-выполняет упражнения для</p>	
--	--	---	--

			<p>согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет движения в разном темпе;</p> <p>-развитие пространственных представлений:</p> <p>соблюдение дистанции в передвижении;</p>	
	Всего часов	68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>материале; -делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); -составляют небольшой рассказ из 6-7 предложений по теоретическим вопросам АФК.</p>	
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>-просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>-последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	
3	Гимнастика элементами акробатики	с	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>-выполнение</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>-выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- выполняют упражнения целостно</p>	
4	Легкая атлетика	21	<i>Этап знакомства с</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p><i>упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Самостоятельное построение;</li> <li>-выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>-называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в условиях проверки проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>-выполняют упражнения в соответствии с планом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и</li> </ul>	
--	--	---	--

			<p>глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>	
5	Лыжная подготовка	13	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>-самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</p> <p>- участвуют в</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>-выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет движения в разном темпе;</p> <p>-развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</p>	
	Всего часов	68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 8-9 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>	
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		<p>видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>-последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>-изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>-самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного</p>	
--	--	--	--

			взаимодействия.	
3		10	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
	Гимнастика элементами акробатики	с		

			<p>быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>-выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- выполняют упражнения целостно</p>	
4	Легкая атлетика	21	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>-Самостоятельное построение;</p> <p>-выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>-проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-выполняют упражнения в условиях проверки проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>-выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>развития произвольного торможения;</p> <p>-выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>	
5	Лыжная подготовка	13	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом</p> <p>-просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>-проговаривание порядка выполнения действия «про себя»</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

			<p>(идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>-самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</p> <p>-участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>-выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет движения в разном темпе;</p> <p>-развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</p>	
	Всего часов	68		