

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда»**  
муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения

Протокол от 30.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.О. Коновалова

31.08. 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУС(К)ОШ

«Надежда» С.Н. Жуган

31.08. 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Образовательный стандарт: основное общее образование

Класс: 5-9 с ЗПР

Срок реализации: 5 лет

Симферополь, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с задержкой психического развития на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287
2. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
3. Федеральной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022)
4. Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)
5. Примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

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.

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

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

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

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

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

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

Обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и 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 приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

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

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

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

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

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

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

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются 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, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

Принципы реализации программы:

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и

мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

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

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

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

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

На изучение учебного курса «Адаптивная физическая культура» отводится 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Адаптивная физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

- просмотр видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- прослушивание рассказа педагога (допустима словесная активизация внимания);
- ответы на вопросы по прослушанному материалу;
- выполнение задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;
- информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;
- нахождение информации по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;
- выполнение с помощью педагога практических занятий с заданными параметрами (составление режима дня, подбор материала по теме и т. д.);
- участие в проектной деятельности на доступном уровне;
- составление небольшого рассказа из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

*Обучение элементам акробатики:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

*Этап закрепления:*

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);
- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

*Обучение основным гимнастическим элементам :*

*Этап знакомства с упражнением:*

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполнение действий по разработанным алгоритмам.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполнение упражнений на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;



- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

*Этап закрепления*

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

Обучение технике ходьбы и бега

*Этап знакомства с упражнением:*

- Самостоятельное построение;
- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;
- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- выполняют упражнения в соответствии с планом.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- игры на развитие пространственных представлений.

Обучение метанию малого мяча

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

*Коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

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

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

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

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

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

*Этап знакомства с упражнением:*

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

*Этап закрепления:*

- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для межполушарного взаимодействия.

## 6 КЛАСС

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

- просмотр видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- прослушивание рассказа педагога (допустима словесная активизация внимания);
- ответы на вопросы по прослушанному материалу;
- выполнение задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;
- информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;
- нахождение информации по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;

- выполнение с помощью педагога практических занятий с заданными параметрами (составление режима дня, подбор материала по теме и т. д.);
- участие в проектной деятельности на доступном уровне;
- составление небольшого рассказа из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Обучение элементам акробатики:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

*Этап закрепления:*

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);
- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;

- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

*Обучение основным гимнастическим элементам :*

*Этап знакомства с упражнением:*

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполнение действий по разработанным алгоритмам.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполнение упражнений на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

*Этап закрепления*

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

Обучение технике ходьбы и бега

*Этап знакомства с упражнением:*

- Самостоятельное построение;
- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;
- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- выполняют упражнения в соответствии с планом.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- игры на развитие пространственных представлений.

Обучение метанию малого мяча

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

*Коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

*Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

*Этап знакомства с упражнением:*

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

*Этап закрепления:*

- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для межполушарного взаимодействия.

## 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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

- просмотр видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- прослушивание рассказа педагога (допустима словесная активизация внимания);
- ответы на вопросы по прослушанному материалу;
- выполнение задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;
- информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;
- нахождение информации по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;
- выполнение с помощью педагога практических занятий с заданными параметрами (составление режима дня, подбор материала по теме и т. д.);
- участие в проектной деятельности на доступном уровне;
- составление небольшого рассказа из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Обучение элементам акробатики:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

*Этап закрепления:*

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);
- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

*Обучение основным гимнастическим элементам :*

*Этап знакомства с упражнением:*

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполнение действий по разработанным алгоритмам.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполнение упражнений на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

*Этап закрепления*

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

Обучение технике ходьбы и бега

*Этап знакомства с упражнением:*

- Самостоятельное построение;
- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;
- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- выполняют упражнения в соответствии с планом.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- игры на развитие пространственных представлений.

Обучение метанию малого мяча

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

*Коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

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

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

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

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

*Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

*Этап закрепления:*



- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для межполушарного взаимодействия.

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Адаптивная физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

- просмотр видеоматериала по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- прослушивание рассказа педагога (допустима словесная активизация внимания);
- ответы на вопросы по прослушанному материалу;
- выполнение задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;
- информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;
- нахождение информации по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;
- выполнение с помощью педагога практических занятий с заданными параметрами (составление режима дня, подбор материала по теме и т. д.);
- участие в проектной деятельности на доступном уровне;
- составление небольшого рассказа из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

*Обучение элементам акробатики:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

*Этап закрепления:*

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);
- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

*Обучение основным гимнастическим элементам :*

*Этап знакомства с упражнением:*

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполнение действий по разработанным алгоритмам.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполнение упражнений на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

*Этап закрепления*

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

Обучение технике ходьбы и бега

*Этап знакомства с упражнением:*

- Самостоятельное построение;
- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;

- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- выполняют упражнения в соответствии с планом.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- игры на развитие пространственных представлений.

*Обучение метанию малого мяча*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

*Коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

*Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

*Этап знакомства с упражнением:*

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

*Этап закрепления:*

- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для межполушарного взаимодействия.

## 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. Профессионально-прикладная физическая культура.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

- просмотр видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- прослушивание рассказа педагога (допустима словесная активизация внимания);
- ответы на вопросы по прослушанному материалу;
- выполнение задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;
- информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;
- нахождение информации по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;
- выполнение с помощью педагога практических занятий с заданными параметрами (составление режима дня, подбор материала по теме и т. д.);
- участие в проектной деятельности на доступном уровне;
- составление небольшого рассказа из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

*Обучение элементам акробатики:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

*Этап закрепления:*

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);
- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

*Обучение основным гимнастическим элементам :*

*Этап знакомства с упражнением:*

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполнение действий по разработанным алгоритмам.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполнение упражнений на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

*Этап знакомства с упражнением:*

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

*Этап закрепления*

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

Обучение технике ходьбы и бега

*Этап знакомства с упражнением:*

- Самостоятельное построение;
- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;
- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнения в условиях проверки(самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- выполняют упражнения в соответствии с планом.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- игры на развитие пространственных представлений.

Обучение метанию малого мяча

*Этап знакомства с упражнением:*

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

*Этап закрепления:*

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

*Коррекционная работа:*

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

*Модуль «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.*

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

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР:

*Этап знакомства с упражнением:*

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

*Этап закрепления:*

- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

*Дополнительная коррекционная работа:*

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для межполушарного взаимодействия.

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

### **Личностные результаты освоения**

1. 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.

2. Готовность и способность обучающихся 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.

3. 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.

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

5. 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.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. 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», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных 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 планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

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

#### **Знания о физической культуре**

- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- знает требования ГТО.

#### ***Характеризует:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики**

##### ***Обучение основным гимнастическим элементам:***

- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;

- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;

- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;

- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;

- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

*Обучение элементам акробатики:*

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

**Модуль «Легкая атлетика»**

*Обучение технике ходьбы и бега:*

- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

*Обучение метанию малого мяча:*

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнение целостно;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

## **Модуль «Спортивные игры»**

*Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол:*

- Играет по правилам без облегчений.

*Соблюдает правила:*

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68



## 6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

## 7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

## 8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

## 9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
2. Федеральной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022)
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)
4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)
5. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет: <https://resh.edu.ru/subject/9>, <http://www.fizkulturavshkole.ru>, <https://fizkultura5.ru>