

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Двоеносова О.А./

Утверждаю:  
директор МБОУ «Павловская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Богомазова Л. С./  
Приказ № 292 от «26» августа 2024г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с ЗПР  
9 класс  
основное общее образование  
(уровень образования)  
2024 – 2025 учебный год**

Рассмотрено:  
ШМО учителей эстетического и  
физического развития  
МБОУ «Павловская СОШ»  
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Составители:  
Стребков В.А.  
учитель физической культуры  
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024 г.



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- 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).

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») и является обязательной частью учебного плана. Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Цель:** формирование у учащихся основной школы с ЗПР основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим</li> </ul>

			<p>аспектам АФК;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li><li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li><li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li><li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li></ul>
--	--	--	--

<p><b>Гимнастик а с элементам и акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастически м элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап</i> <i>знакомства с</i> <i>упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап</i> <i>закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительна</i> <i>я</i> <i>коррекционная</i> <i>работа:</i> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и</p>
--	--	---	--

			<p>диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной</li> </ul>

		<p>опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением.  Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>речью;  -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  <i>Этап закрепления:</i>  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).  <i>Дополнительная коррекционная</i></p>
--	--	---	--

			<p><i>работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</li> <li>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- слушают описание порядка</li> </ul>

		<p>(начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют</p>
--	--	---	--

			<p>упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- Самостоятельное построение;</p> <p>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения</p>

		<p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с</p>	<p>действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- игры на развитие пространственных представлений.</li> </ul>
--	--	---	---

		<p>передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;  Бег на 30 м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника;  координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений;  развитие скоростно-силовых качеств.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.  Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;  - составление рассказа-описания двигательного действия по</p>

		<p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно;</p> <p>- выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в</p>
--	--	--	---

			<p>парах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование)</li> </ul>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b> Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul>

		<p>треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b> Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия ; - упражнения для межполушарного взаимодействия .</p>
--	--	--	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъемы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  <i>Этап закрепления:</i>  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.  <i>Дополнительная</i></p>
---------------------------------	--	---	---

			<p><i>коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
--	--	--	---

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;  
выполнение физических упражнений на основе показа учителя;  
выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;  
самостоятельное выполнение упражнений;  
занятия в тренирующем режиме;  
развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Технологии:**

индивидуально - дифференцированного подхода;  
здоровьесберегающие;  
игровые;  
лично-ориентированные;  
информационно-коммуникативные.

**Методы обучения:**

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, объяснение;  
практический метод (демонстрация упражнений)

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;  
методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные;  
контроль двигательной активности (ДА) обучающихся.

**Формы обучения:**

По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).

По месту организации (школьные, внеклассное мероприятие).

Традиционные (урок, предметные уроки).

Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования, уроки-игры, товарищеские встречи, соревнования, т.д.

**Основными видами деятельности по предмету являются:**

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

## **УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий,

дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и
- взаимной помощи;

### **ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

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 личного 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**

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
<b>Знания о физической культуре</b>		- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и

		<p>принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- знает требования ГТО.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-</li> </ul>

		<p>низ»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного</li> </ul>

		<p>инвентаря, проговаривает его;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в</li> </ul>

		<p>построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul> <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>

**Срок реализации программы:** 2024-2025 учебный год.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Инфоурок
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учи.ру
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Физкультура на «5»
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их	Инфоурок, Учи.ру,

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Физкультура на 5, <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a> , Презентации.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.7	Модуль "Спорт"	3		
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Инфоурок
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учи.ру
Итого по разделу		4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Физкультура на «5»
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	Инфоурок, Учи.ру, Физкультура
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	10		

	"Легкая атлетика")		информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	на 5, <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> , <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a> , Презентации.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		
Итого по разделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## Тематическое планирование 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	Истоки развития олимпизма в России	1		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		
5	Тактическая подготовка	1		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
11	Акробатические комбинации	1		
12	Акробатические пирамиды	1		
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на	1		

	спине			
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
19	Лазанье по канату в два приёма	1		
20	Лазанье по канату в два приёма	1		
21	Бег на короткие и средние дистанции	1		
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		
25	Эстафетный бег	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		
27	Прыжки с разбега в высоту	1		
28	Прыжки с разбега в длину	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		

32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
49	Игровая деятельность с использованием разученных	1		

	технических приёмов			
50	Верхняя прямая подача мяча	1		
51	Верхняя прямая подача мяча	1		
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
54	Перевод мяча за голову	1		
55	Перевод мяча за голову	1		
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с	1		

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)			
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1		
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1		
3	Восстановительный массаж	1		
4	Банные процедуры	1		
5	Измерение функциональных резервов организма	1		
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		
8	Длинный кувырок с разбега	1		
9	Кувырок назад в упор	1		
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1		
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		

15	Упражнения черлидинга	1		
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		
18	Бег на длинные дистанции	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
22	Прыжки в высоту	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1		
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1		
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		

33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
36	Плавание кролем на груди	1		
37	Плавание кролем на спине	1		
38	Плавание брассом	1		
39	Плавание брассом	1		
40	Повороты при плавании брассом	1		
41	Повороты при плавании брассом	1		
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		
44	Ведение мяча	1		
45	Ведение мяча	1		
46	Передача мяча	1		
47	Приемы и броски мяча на месте	1		
48	Приемы и броски мяча на месте	1		
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
50	Приемы и броски мяча после ведения	1		
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		

54	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
55	Приёмы и передачи в движении	1		
56	Нападающий удар	1		
57	Нападающий удар	1		
58	Блокирование	1		
59	Блокирование	1		
60	Ведение мяча	1		
61	Приемы мяча	1		
62	Передачи мяча	1		
63	Остановки и удары по мячу с места	1		
64	Остановки и удары по мячу в движении	1		
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

**Материально-техническое обеспечение** включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	К	

Дидактические карточки		
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый	К	
(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	

Мат гимнастический	П	
Стеновые протекторы	К	
Коврики: гимнастические,	К	
Кегли	П	
Обруч пластиковый детский	К	
Гимнастические палки	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П	
Лента финишная	П	
Лыжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	К	
Жилетки игровые	П	
Мягкие модули		
Аптечка		



