

Приложение 3 к Адаптированной общеобразовательной программе -  
образовательной программе основного общего образования  
обучающихся с ЗПР

## **ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 154  
Протокол № 11  
от «26» августа 2022



## **УТВЕРЖДЕНО:**

директор МБОУ СОШ № 154  
Валамина О.В.  
Приказ № 21-О  
от «26» мая 2022

**Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**Уровень образования – ООО**  
**Срок реализации – 5 лет**  
**5-9 классы**

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

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

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

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

#### **Модуль «Гимнастика»**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на

спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

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

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

#### **Модуль «Спортивные игры»**

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

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

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

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

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

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

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>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 физической культуры для подготовки людей к</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим 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>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 опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с</p>

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <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 (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 лёжа 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 лёжа 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</p>
--	--------------------------------------	--

		возможностями обучающихся.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p><b>Ходьба.</b></p> <p>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;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p><b>Бег.</b></p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра</p>

		<p>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»;</p> <p>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 10-30м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>бег на 30м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м 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.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания 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>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекачивание 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>Спортивные игры</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</p>



		<p>места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>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 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></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение</p>

		<p>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 1км.</p>
<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p>

		<p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость</p>
--	--	---

		25, затем 50 м.
--	--	-----------------

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися 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.

### III Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

#### 5 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во часов	Программное содержание
1	Знания о физической культуре	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Физическая
2	Знания о физической культуре	1	
3	Знания о физической культуре	1	

			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
4	Способы самостоятельной деятельности	1	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь
5	Способы самостоятельной деятельности	1	с умственной работоспособностью Составление индивидуального
6	Способы самостоятельной деятельности	1	режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении
7	Способы самостоятельной деятельности	1	Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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 Составление дневника физической культуры
8	Способы самостоятельной деятельности	1	
9	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная	1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в

	деятельность		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
10	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		
11	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
12	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
13	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
14	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
15	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
16	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
17	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
18	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
19	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
20	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
21	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
22	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
23	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
24	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная	1	



	деятельность		
25	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
26	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
27	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
28	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
29	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
30	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
31	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	1	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека 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»
33	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	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
34	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона
35	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	1	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
36	Волейбол	1	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом
37	Футбол	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступление»; ведение мяча «по прямой»,

			«по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)
38	Модуль «Спорт»	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр
39	Модуль «Спорт»	1	
40	Модуль «Спорт»	1	
41	Модуль «Спорт»	1	
42	Модуль «Спорт»	1	
43	Модуль «Спорт»	1	
44	Модуль «Спорт»	1	
45	Модуль «Спорт»	1	
46	Модуль «Спорт»	1	
47	Модуль «Спорт»	1	
48	Модуль «Спорт»	1	
49	Модуль «Спорт»	1	
50	Модуль «Спорт»	1	
51	Модуль «Спорт»	1	
52	Модуль «Спорт»	1	
53	Модуль «Спорт»	1	
54	Модуль «Спорт»	1	
55	Модуль «Спорт»	1	
56	Модуль «Спорт»	1	
57	Модуль «Спорт»	1	
58	Модуль «Спорт»	1	
59	Модуль «Спорт»	1	
60	Модуль «Спорт»	1	
61	Модуль «Спорт»	1	
62	Модуль «Спорт»	1	

63	Модуль «Спорт»	1	
64	Модуль «Спорт»	1	
65	Модуль «Спорт»	1	
66	Модуль «Спорт»	1	
67	<b>Итоговая практическая работа</b>	1	
68	Модуль «Спорт»	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68 час</b>	

### 6 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов	Программное содержание
1	Знания о физической культуре	1	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
2	Знания о физической культуре	1	
3	Знания о физической культуре	1	
4	Способы самостоятельной деятельности	1	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
5	Способы самостоятельной деятельности	1	
6	Способы самостоятельной деятельности	1	
7	Способы самостоятельной деятельности	1	
8	Способы самостоятельной деятельности	1	

			занятий физической подготовкой
9	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> <p>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</p>
10	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
11	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
12	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
13	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
14	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
15	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
16	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
17	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
18	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
19	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
20	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
21	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
22	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
23	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная	1	

	деятельность		
24	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
25	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
26	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
27	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
28	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
29	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
30	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
31	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
32	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
33	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	1	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 движе- ний руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танце- вальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики)

			и способом «ноги врозь» (девочки) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)
34	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	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 прыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень
35	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	1	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов
37	Волейбол	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху 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
38	Футбол	1	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
39	Модуль «Спорт»	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр
40	Модуль «Спорт»	1	
41	Модуль «Спорт»	1	
42	Модуль «Спорт»	1	
43	Модуль «Спорт»	1	
44	Модуль «Спорт»	1	
45	Модуль «Спорт»	1	
46	Модуль «Спорт»	1	
47	Модуль «Спорт»	1	
48	Модуль «Спорт»	1	
49	Модуль «Спорт»	1	
50	Модуль «Спорт»	1	
51	Модуль «Спорт»	1	



52	Модуль «Спорт»	1	
53	Модуль «Спорт»	1	
54	Модуль «Спорт»	1	
55	Модуль «Спорт»	1	
56	Модуль «Спорт»	1	
57	Модуль «Спорт»	1	
58	Модуль «Спорт»	1	
59	Модуль «Спорт»	1	
60	Модуль «Спорт»	1	
61	Модуль «Спорт»	1	
62	Модуль «Спорт»	1	
63	Модуль «Спорт»	1	
64	Модуль «Спорт»	1	
65	Модуль «Спорт»	1	
66	Модуль «Спорт»	1	
67	<b>Итоговая практическая работа</b>	1	
68	Модуль «Спорт»	1	
	<b>Итого</b>	<b>68 час</b>	

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (Тема)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Программное содержание</b>
1	Знания о физической культуре	1	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 воспита-
2	Знания о физической культуре	1	
3	Знания о физической культуре	1	

			ние положительных качеств личности современного человека
4	Способы самостоятельной деятельности	1	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках</p> <p>Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки</p> <p>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</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>
5	Способы самостоятельной деятельности	1	
6	Способы самостоятельной деятельности	1	
7	Способы самостоятельной деятельности	1	
8	Способы самостоятельной деятельности	1	
9	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
10	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
11	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
12	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная	1	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



	деятельность		
28	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
29	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
30	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
31	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
32	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
33	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	1	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов 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 изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

34	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени
35	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами
36	Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	1	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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
37	Волейбол	1	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
38	Футбол	1	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных

			технических приёмов	
39	Модуль «Спорт»	1		
40	Модуль «Спорт»	1		
41	Модуль «Спорт»	1		
42	Модуль «Спорт»	1		
43	Модуль «Спорт»	1		
44	Модуль «Спорт»	1		
45	Модуль «Спорт»	1		
46	Модуль «Спорт»	1		
47	Модуль «Спорт»	1		
48	Модуль «Спорт»	1		
49	Модуль «Спорт»	1		
50	Модуль «Спорт»	1		
51	Модуль «Спорт»	1		
52	Модуль «Спорт»	1		
53	Модуль «Спорт»	1		
54	Модуль «Спорт»	1		
55	Модуль «Спорт»	1		
56	Модуль «Спорт»	1		
57	Модуль «Спорт»	1		
58	Модуль «Спорт»	1		
59	Модуль «Спорт»	1		
60	Модуль «Спорт»	1		
61	Модуль «Спорт»	1		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр
62	Модуль «Спорт»	1		
63	Модуль «Спорт»	1		
64	Модуль «Спорт»	1		
65	Модуль «Спорт»	1		

66	Модуль «Спорт»	1	
67	<b>Итоговая практическая работа</b>	1	
68	Модуль «Спорт»	1	
		<b>68 час</b>	

### 8 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов	Программное содержание
1	Знания о физической культуре	1	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость
2	Знания о физической культуре	1	
3	Знания о физической культуре	1	
4	Способы самостоятельной деятельности	1	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 Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения
5	Способы самостоятельной деятельности	1	
6	Способы самостоятельной деятельности	1	
7	Способы самостоятельной деятельности	1	
8	Способы самостоятельной деятельности	1	
9	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
10	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
11	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
12	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
13	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная	1	





	деятельность		
29	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
30	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
31	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
32	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	1	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 (девушки) 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 вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)
33	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

34	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход
35	Модуль «Плавание»	1	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине Повороты при плавании кролем на груди и на спине Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	1	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
37	Волейбол	1	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
38	Футбол	1	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)	
39	Модуль «Спорт»	1		
40	Модуль «Спорт»	1		
41	Модуль «Спорт»	1		
42	Модуль «Спорт»	1		
43	Модуль «Спорт»	1		
44	Модуль «Спорт»	1		
45	Модуль «Спорт»	1		
46	Модуль «Спорт»	1		
47	Модуль «Спорт»	1		
48	Модуль «Спорт»	1		
49	Модуль «Спорт»	1		
50	Модуль «Спорт»	1		
51	Модуль «Спорт»	1		
52	Модуль «Спорт»	1		
53	Модуль «Спорт»	1		
54	Модуль «Спорт»	1		
55	Модуль «Спорт»	1		
56	Модуль «Спорт»	1		
57	Модуль «Спорт»	1		
58	Модуль «Спорт»	1		
59	Модуль «Спорт»	1		
60	Модуль «Спорт»	1		
61	Модуль «Спорт»	1		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно- этнических игр
62	Модуль «Спорт»	1		
63	Модуль «Спорт»	1		
64	Модуль «Спорт»	1		
65	Модуль «Спорт»	1		

66	Модуль «Спорт»	1	
67	<b>Итоговая практическая работа</b>	1	
68	Модуль «Спорт»	1	
		<b>68 час</b>	

### 9 класс

№ п/п	Раздел (Тема)	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Знания о физической культуре	1	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
2	Знания о физической культуре	1	
3	Знания о физической культуре	1	
4	Способы самостоятельной деятельности	1	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 Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников
5	Способы самостоятельной деятельности	1	
6	Способы самостоятельной деятельности	1	
7	Способы самостоятельной деятельности	1	
8	Способы самостоятельной деятельности	1	
9	Физическое совершенствование Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	
10			
11		1	
12		1	
13		1	
14		1	

15		1	
16		1	
17		1	
18		1	
19		1	
20		1	
21		1	
22		1	
23		1	
24		1	
25		1	
26		1	
27		1	
28		1	
29		1	
30		1	
31		1	
32	<p>Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	1	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя- ноги врозь (юноши)  Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед 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)</p>

33	Модуль «Лёгкая атлетика»	1	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 «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность
34	Модуль «Зимние виды спорта»	1	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой
35	Модуль «Плавание»	1	Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	1	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения
37	Волейбол	1	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка
38	Футбол	1	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении
39	Модуль «Спорт»	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр
40	Модуль «Спорт»	1	
41	Модуль «Спорт»	1	
42	Модуль «Спорт»	1	
43	Модуль «Спорт»	1	
44	Модуль «Спорт»	1	
45	Модуль «Спорт»	1	
46	Модуль «Спорт»	1	

47	Модуль «Спорт»	1	
48	Модуль «Спорт»	1	
49	Модуль «Спорт»	1	
50	Модуль «Спорт»	1	
51	Модуль «Спорт»	1	
52	Модуль «Спорт»	1	
53	Модуль «Спорт»	1	
54	Модуль «Спорт»	1	
55	Модуль «Спорт»	1	
56	Модуль «Спорт»	1	
57	Модуль «Спорт»	1	
58	Модуль «Спорт»	1	
59	Модуль «Спорт»	1	
60	Модуль «Спорт»	1	
61	Модуль «Спорт»	1	
62	Модуль «Спорт»	1	
63	Модуль «Спорт»	1	
64	Модуль «Спорт»	1	
65	<b>Итоговая практическая работа</b>	1	
66	Модуль «Спорт»	1	
	<b>Итого</b>	<b>66 час</b>	

При разработке данной рабочей программы в тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022