

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Кемского муниципального района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» августа 2020г.



Директор МБОУ Кемской СОШ №2

[Signature] А.В. Жеребцов

Приказ № 129

от «21» сентября 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура
(наименование курса)

Срок освоения программы 5 лет

Разработчики: Чистякова К.А.,
Савинова Е.Л.
учителя физической культуры

2020г.

Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с нарушениями речи, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с нарушениями речи. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

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

Общими для всех обучающихся с нарушениями речи являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с нарушениями речи отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих детей с

нарушениями речи, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с нарушениями речи:

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

Для детей с нарушениями речи, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с нарушениями речи. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных

волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с нарушениями речи образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с нарушениями речи, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с нарушениями речи данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей

необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

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

Обучающиеся с нарушениями речи с физическим развитием, близким к возрастной норме, и школьники с нарушениями речи, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует

индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с нарушениями речи, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Школьники с нарушениями речи с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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

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

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями речи определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи,

приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

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

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с нарушениями речи;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;

- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с нарушениями речи на уровне основного общего образования:

– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

– преодоление личностной незрелости подростков с нарушениями речи, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы реализации программы:

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Место учебной программы в учебном плане

Программа рассчитана на:

5 класс - 102 ч. (3 часа в неделю)

6 класс – 102 ч. (3 часа в неделю)

7 класс - 102 ч. (3 часа в неделю)

8 класс -102 ч. (3 часа в неделю)

9 класс -68 ч. (2 часа в неделю), третий час в неделю реализуется через внеурочную деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», распределенные по тематическим модулям

Целевым ориентиром освоения обучающимися с нарушениями речи 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 блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка».) определяются индивидуально для каждого обучающегося с нарушениями речи с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с нарушениями речи должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Система оценивания

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- основная – ученик выполняет все виды программного материала;
- подготовительная - для ученика исключаются виды, связанные с патологией;
- специальная – для ученика проводятся отдельные занятия с учётом заболевания; дети, которые освобождены на длительный период от всяческой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения;
- последовательность выполнения упражнений и культура их выражения в движении.

«5»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; - обнаруживает осознанное усвоение программного материала; - ученик практически владеет выполнением упражнения; - теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике; - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях; - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися; - может рассказать и показать предложенный материал (5-7 класс); - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.
«4»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил; - простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя; - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.
«3»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме; - допускает до 5 ошибок в ходе работы; - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений; - выполняет только простые упражнения; - допускает не более 5 ошибок по технике движения; - излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет

	инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.
«2»	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий; - допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий; - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения; - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру, количество модулей может быть изменено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

Программа по АФК может включать следующие модули:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями речи, обусловленных характером имеющихся у них нарушений.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются

от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями речи.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

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

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые

упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

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

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

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

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

Для развития координационных способностей обучающихся с нарушениями речи используются следующие методы и приемы:

– симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с ЗПР через:

- учебный предмет «АФК»;
- общественно полезный труд;
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;
- внеклассную и внешкольную работу;
- дополнительное образование и др.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

Основные тематические блоки (модули) учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

Теория и методика физической культуры и спорта

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 нарушениями речи 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.

Гимнастика

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

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

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

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

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). 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).

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем

их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с нарушениями речи 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 нарушениями речи имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с нарушениями речи 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.

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.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Теория и методика физической культуры и спорта	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	<p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение физической культуры для подготовки людей к 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>Обучение элементам акробатики</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 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,</p>

		<p>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 возможностями обучающихся.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</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>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 10-30м;</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>

	Обучение метанию малого мяча	<p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; Бег на 30м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</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>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: 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>Волейбол: 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>Футбол: 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>

		отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
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 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>

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	На уроках физической культуры.				

2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	37	37	37	37	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	12
4	Легкая атлетика	32	32	32	32	22
5	Лыжная подготовка	17	17	17	17	12
	Итого	102	102	102	102	68

5 класс (102 часов)

	Наименование раздела, тем
1	Введение в урок. Техника безопасности на урока.
2	Техника высокого старта.
3	Техника высокого старта от 10-15 метров.
4	Техника высокого старта от 10-15 метров.
5	Бег с ускорением от 30-40 метров.
6	Бег с ускорением от 30-40 метров.
7	Скоростной бег до 40 метров.
8	Скоростной бег до 40 метров.
9	Бег на результат 60 метров
10	Бег в равномерном темпе до 10 минут
11	Бег на 1000 метров.
12	Бег в равномерном темпе до 12 минут.
13	Т.Б.на уроках спортивных игр. Баскетбол.
14	Стойки игрока. Перемещение.
15	Остановка двумя шагами.
16	Остановка двумя шагами.
17	Остановку прыжком.
18	Остановку прыжком.
19	Повороты без мяча и с мячом.
20	Повороты без мяча и с мячом.
21	Комбинации из освоенных элементов.
22	Комбинации из освоенных элементов.
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
24	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.
25	Ловля и передача на месте и в движении.
26	Ведение мяча.
27	Ведение мяча.
28	Ведение мяча

29	Броски одной и двумя руками с места.
30	Броски одной и двумя руками с места.
31	Броски одной и двумя руками в движении.
32	Броски одной и двумя руками в движении.
33	Вырывание и выбивание мяча.
34	Т.Б. на уроках гимнастике. История гимнастики.
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
36	Перестроение дроблением и сведением.
37	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре.
38	Освоение ОРУ без предметов.
39	Освоение ОРУ с предметами.
40	Сочетание движений руками с ходьбой на месте, в движении.
41	ОРУ с набивными мячами, обручами.
42	Освоение и совершенствование висов и упоров.
43	Освоение и совершенствование висов и упоров.
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.
45	Освоение опорных прыжков.
46	Освоение опорных прыжков.
47	Освоение акробатических упражнений.
48	Упражнения с гимнастической скамейкой.
49	Упражнения на гимнастическом бревне.
50	Лазание по канату.
51	Лазание по канату.
52	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
53	Попеременный двухшажный ход.
54	Попеременный двухшажный ход.
55	Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.
57	Одновременный бесшажный ход.
58	Одновременный бесшажный ход.
59	Одновременный бесшажный ход.
60	Передвижение на лыжах до 3 км.
61	Подъем «полуёлочкой»
62	Подъем «полуёлочкой»
63	Торможение «плугом»
64	Торможение «плугом»
65	Передвижение на лыжах до 3 км.
66	Повороты переступанием.
67	Повороты переступанием.
68	Передвижение на лыжах до 3 км.
69	Передвижение на лыжах до 4 км.
70	Передвижение на лыжах 1 км с учетом времени.
71	Передвижение на лыжах до 4 км.

72	Основные правила соревнований.
73	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.
74	Стойка игрока. Перемещение.
75	Перемещение с разных исходных положений.
76	Комбинации из освоенных элементов.
77	Передача мяча сверху двумя руками.
78	Передача мяча сверху двумя руками.
79	Передачи мяча снизу.
80	Передачи мяча снизу.
81	Игра по упрощенным правилам.
82	Игра по упрощенным правилам.
83	Упражнения по овладению технике игры волейбол.
84	Нижняя прямая подача мяча.
85	Нижняя прямая подача мяча.
86	Круговая тренировка.
87	Прямой нападающий удар.
88	Прямой нападающий удар.
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
91	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега.
92	Прыжки в длину с разбега.
93	Прыжки в длину с разбега.
94	Прыжки в высоту с разбега.
95	Прыжки в высоту с разбега.
96	Метание набивного мяча.
97	Метание набивного мяча.
98	Метание малого мяча в цель.
99	Метание малого мяча в цель.
100	Метание малого мяча на дальность
101	Метание малого мяча на дальность
102	Кросс до 15 минут.

6 класс (102 часов)

	Наименование раздела, тем
1	Введение в урок. Техника безопасности на урока.
2	Техника высокого старта.
3	Техника высокого старта от 10-15 метров.
4	Техника высокого старта от 10-15 метров.
5	Бег с ускорением от 30-40 метров.

6	Бег с ускорением от 30-40 метров.
7	Скоростной бег до 40 метров.
8	Скоростной бег до 40 метров.
9	Бег на результат 60 метров
10	Бег в равномерном темпе до 10 минут
11	Бег на 1000 метров.
12	Бег в равномерном темпе до 12 минут.
13	Т.Б.на уроках спортивных игр. Баскетбол.
14	Стойки игрока. Перемещение.
15	Остановка двумя шагами.
16	Остановка двумя шагами.
17	Остановку прыжком.
18	Остановку прыжком.
19	Повороты без мяча и с мячом.
20	Повороты без мяча и с мячом.
21	Комбинации из освоенных элементов.
22	Комбинации из освоенных элементов.
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
24	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.
25	Ловля и передача на месте и в движении.
26	Ведение мяча.
27	Ведение мяча.
28	Ведение мяча
29	Броски одной и двумя руками с места.
30	Броски одной и двумя руками с места.
31	Броски одной и двумя руками в движении.
32	Броски одной и двумя руками в движении.
33	Вырывание и выбивание мяча.
34	Т.Б. на уроках гимнастике. История гимнастики.
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
36	Перестроение дроблением и сведением.
37	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре.
38	Освоение ОРУ без предметов.
39	Освоение ОРУ с предметами.
40	Сочетание движений руками с ходьбой на месте, в движении.
41	ОРУ с набивными мячами, обручами.
42	Освоение и совершенствование висов и упоров.
43	Освоение и совершенствование висов и упоров.
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.
45	Освоение опорных прыжков.
46	Освоение опорных прыжков.
47	Освоение акробатических упражнений.
48	Упражнения с гимнастической скамейкой.

49	Упражнения на гимнастическом бревне.
50	Лазание по канату.
51	Лазание по канату.
52	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
53	Попеременный двухшажный ход.
54	Попеременный двухшажный ход.
55	Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.
57	Одновременный бесшажный ход.
58	Одновременный бесшажный ход.
59	Одновременный бесшажный ход.
60	Передвижение на лыжах до 3 км.
61	Подъем «полуёлочкой»
62	Подъем «полуёлочкой»
63	Торможение «плугом»
64	Торможение «плугом»
65	Передвижение на лыжах до 3 км.
66	Повороты переступанием.
67	Повороты переступанием.
68	Передвижение на лыжах до 3 км.
69	Передвижение на лыжах до 4 км.
70	Передвижение на лыжах 1 км с учетом времени.
71	Передвижение на лыжах до 4 км.
72	Основные правила соревнований.
73	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.
74	Стойка игрока. Перемещение.
75	Перемещение с разных исходных положений.
76	Комбинации из освоенных элементов.
77	Передача мяча сверху двумя руками.
78	Передача мяча сверху двумя руками.
79	Передачи мяча снизу.
80	Передачи мяча снизу.
81	Игра по упрощенным правилам.
82	Игра по упрощенным правилам.
83	Упражнения по овладению технике игры волейбол.
84	Нижняя прямая подача мяча.
85	Нижняя прямая подача мяча.
86	Круговая тренировка.
87	Прямой нападающий удар.
88	Прямой нападающий удар.
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
91	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега.

92	Прыжки в длину с разбега.
93	Прыжки в длину с разбега.
94	Прыжки в высоту с разбега.
95	Прыжки в высоту с разбега.
96	Метание набивного мяча.
97	Метание набивного мяча.
98	Метание малого мяча в цель.
99	Метание малого мяча в цель.
100	Метание малого мяча на дальность
101	Метание малого мяча на дальность
102	Кросс до 15 минут.

7 класс (102 часов)

	Наименование раздела, тем
1	Введение в урок. Техника безопасности на уроках.
2	Техника высокого старта.
3	Техника высокого старта от 10-15 метров.
4	Техника высокого старта от 10-15 метров.
5	Бег с ускорением от 30-40 метров.
6	Бег с ускорением от 30-40 метров.
7	Скоростной бег до 40 метров.
8	Скоростной бег до 40 метров.
9	Бег на результат 60 метров
10	Бег в равномерном темпе до 10 минут
11	Бег на 1000 метров.
12	Бег в равномерном темпе до 12 минут.
13	Т.Б.на уроках спортивных игр. Баскетбол.
14	Стойки игрока. Перемещение.
15	Остановка двумя шагами.
16	Остановка двумя шагами.
17	Остановку прыжком.
18	Остановку прыжком.
19	Повороты без мяча и с мячом.
20	Повороты без мяча и с мячом.
21	Комбинации из освоенных элементов.
22	Комбинации из освоенных элементов.
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
24	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.
25	Ловля и передача на месте и в движении.
26	Ведение мяча.

27	Ведение мяча.
28	Ведение мяча
29	Броски одной и двумя руками с места.
30	Броски одной и двумя руками с места.
31	Броски одной и двумя руками в движении.
32	Броски одной и двумя руками в движении.
33	Вырывание и выбивание мяча.
34	Т.Б. на уроках гимнастике. История гимнастики.
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
36	Перестроение дроблением и сведением.
37	Перестроение из колонны по два в колонну по четыре.
38	Освоение ОРУ без предметов.
39	Освоение ОРУ с предметами.
40	Сочетание движений руками с ходьбой на месте, в движении.
41	ОРУ с набивными мячами, обручами.
42	Освоение и совершенствование висов и упоров.
43	Освоение и совершенствование висов и упоров.
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.
45	Освоение опорных прыжков.
46	Освоение опорных прыжков.
47	Освоение акробатических упражнений.
48	Упражнения с гимнастической скамейкой.
49	Упражнения на гимнастическом бревне.
50	Лазание по канату.
51	Лазание по канату.
52	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.
53	Попеременный двухшажный ход.
54	Попеременный двухшажный ход.
55	Попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.
57	Одновременный бесшажный ход.
58	Одновременный бесшажный ход.
59	Одновременный бесшажный ход.
60	Передвижение на лыжах до 3 км.
61	Подъем «полуёлочкой»
62	Подъем «полуёлочкой»
63	Торможение «плугом»
64	Торможение «плугом»
65	Передвижение на лыжах до 3 км.
66	Повороты переступанием.
67	Повороты переступанием.
68	Передвижение на лыжах до 3 км.
69	Передвижение на лыжах до 4 км.

70	Передвижение на лыжах 1 км с учетом времени.
71	Передвижение на лыжах до 4 км.
72	Основные правила соревнований.
73	Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.
74	Стойка игрока. Перемещение.
75	Перемещение с разных исходных положений.
76	Комбинации из освоенных элементов.
77	Передача мяча сверху двумя руками.
78	Передача мяча сверху двумя руками.
79	Передачи мяча снизу.
80	Передачи мяча снизу.
81	Игра по упрощенным правилам.
82	Игра по упрощенным правилам.
83	Упражнения по овладению технике игры волейбол.
84	Нижняя прямая подача мяча.
85	Нижняя прямая подача мяча.
86	Круговая тренировка.
87	Прямой нападающий удар.
88	Прямой нападающий удар.
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
91	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега.
92	Прыжки в длину с разбега.
93	Прыжки в длину с разбега.
94	Прыжки в высоту с разбега.
95	Прыжки в высоту с разбега.
96	Метание набивного мяча.
97	Метание набивного мяча.
98	Метание малого мяча в цель.
99	Метание малого мяча в цель.
100	Метание малого мяча на дальность
101	Метание малого мяча на дальность
102	Кросс до 15 минут.

8 класс (102 часов)

	Наименование раздела, тем
	Легкая атлетика.(12часов)
1	Т.Б. на уроках физкультуры. Легкая атлетика.
2	Спринтерский бег. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции,

	финиширование.
3	Спринтерский бег. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
4	Техника низкого старта.
5	Бег с ускорением до 60 м и скоростной бег до 30 м.
6	Прыжки в длину с места.
7	Метание малого мяча в цель и на дальность (150г.)
8	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.
9	Метание набивного мяча из-за головы.
10	Челночный бег 3х10,5х10.
11	Эстафетный бег. Передача палочки.
12	Эстафетный бег. Передача палочки.
	II. Спортивные игры: баскетбол (21 час)
13	Т.Б. На уроках спортивных игр. Баскетбол.
14	Освоение передач мяча.
15	Передача мяча одной рукой от плеча.
16	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
17	Передача мяча при встречном движении.
18	Остановка двумя шагами и прыжком.
19	Остановка двумя шагами и прыжком. Выполнять остановку.
20	Повороты без мяча и с мячом.
21	Освоение техники ведения мяча: совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.
22	Ведение мяча на месте и в движении.
23	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.
24	Овладение техникой бросков мяча.
25	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.
26	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.
27	Штрафной бросок.
28	Броски одной и двумя руками в прыжке.
29	Вырывание и выбивание мяча.
30	Вырывание и выбивание мяча.
31	Освоение тактики игры.
32	Игра по упрощенным правилам.
33	Игра по упрощенным правилам.
	III. Гимнастика (12 часов)
34	Т.Б. На уроках гимнастики.
35	Освоение строевых упражнений: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
36	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
37	Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

38	Освоение и совершенствование висов и упоров: поднимание прямых ног в вися (мальчики) подтягивание из виса лежа, смешанные висы (девочки).
39	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе
40	Освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115 см.) (мальчики) прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.) (девочки).
41	Освоение акробатических упражнений: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики) мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девочки).
42	Развитие координационных способностей.
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивание, отжимание.
44	Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой.
45	Развитие гибкости.
	IV. Лыжная подготовка (25 часов).
46	Т.Б. На уроках лыжной подготовки.
47	Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом- экипировка лыжника.
48	Попеременный двухшажный ход.
49	Попеременный двухшажный ход.
50	Одновременные ходы. Повторение.
51	Одновременный одношажный ход. Игра-«Лыжники по местам.»
52	Одновременный одношажный ход. Игра «День и ночь».
53	Эстафеты с передачей палок.
54	Коньковый ход.
55	Прохождение дистанции 3 км- мальчики 2 км-девочки.
56	Коньковый ход. Гонка с преследованием.
57	Коньковый ход.
58	Коньковый ход.
59	Поворот «плугом».
60	Поворот «плугом».
61	Переход с прокатом.
62	Переход с прокатом.
63	Поворот «плугом».
64	Торможение «плугом».
65	Торможение «плугом».
66	Торможение «плугом».
67	Подъем в гору скользящим шагом.
68	Подъем в гору беговым и ступающим шагом.

69	Подъем в гору беговым и ступающим шагом.
70	Подвижные игры на лыжах.
71	Прохождение дистанции 4 км- мальчики 3 км-девочки.
72	Подвижные игры на лыжах.
	V. Спортивные игры: волейбол (20 часов).
73	Т.Б. На уроках спортивных игр. Волейбол.
74	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
75	Освоение техники приема и передач мяча.
76	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
77	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
78	Отбивание мяча кулаком через сетку.
79	Отбивание мяча кулаком через сетку.
80	Освоение техники нижней прямой подачи.
81	Нижняя прямая подача мяча
82	Прием мяча после подачи.
83	Отбивание мяча кулаком у сетки.
84	Отбивание мяча кулаком у сетки.
85	Освоение техники прямого нападающего удара.
86	Техника прямого нападающего удара.
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
88	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
89	Освоение тактики игры.
90	Упражнение по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом.
91	Игра по упрощенным правилам.
92	Игра по основным правилам.
	VI. Легкая атлетика (15часов).
93	Т.Б. на уроках физкультуры. Легкая атлетика.
94	Бег равномерный до 10 минут.
95	Бег 30 и 60 метров.
96	Челночный бег 3x10,5x10.
97	Эстафетный бег.
98	Эстафетный бег. Передача палочки «снизу»,сверху»
99	Прыжки в длину с места.
100	Прыжки в длину с места.
101	Метание малого мяча с места.
102	Метание малого мяча с разбега.

9 класс (68 часов)

	Наименование раздела, тем
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов
1	Т.Б. На уроках Физической культуры. Легкая атлетика.
2	Техника низкого старта.
3	Бег на длинные дистанции 1000 м.
4	Прыжок в длину с места.
5	Метание малого мяча в цель и на дальность (150г.)
6	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.
7	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
8	Упражнения для развития скоростных способностей
9	Контрольные упражнения: 60м.,30 м.
10	Челночный бег 3x10; 5x10.
11	Упражнения для развития выносливости
12	Спринтерский бег: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
	БАСКЕТБОЛ 12 часов.
13	Т.Б. На уроках спортивных игр. Баскетбол.
14	Остановка двумя шагами и прыжком.
15	Повороты без мяча и с мячом.
16	Освоение ловли и передач мяча.
17	Ловля и передача мяча в движении и на месте.
18	Освоение техники ведения мяча.
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках, на месте и в движении.
20	Овладение техникой бросков мяча.
21	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении.
22	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении
23	Ведение мяча на месте и в движении.
24	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.
	ГИМНАСТИКА 12 часов.
25	Т.Б. На уроках гимнастики.
26	Освоение строевых упражнений.
27	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
28	Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).
29	Освоение и совершенствование висов и упоров.

30	Освоение и совершенствование висов и упоров.
31	Освоение опорных прыжков.
32	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) (мальчики). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.) (девочки)
33	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.) (мальчики). Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.) (девочки)
34	Освоение акробатических упражнений.
35	Развитие координационных способностей.
36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивание, отжимание.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 12 часов.
37	Т.Б. На уроках лыжной подготовки.
38	Освоение техники лыжных ходов.
39	Попеременный четырехшажный ход.
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.
41	Переход без шага.
42	Переход через шаг.
43	Попеременный двухшажный ход.
44	Подъем скользящим шагом.
45	Повороты на параллельных лыжах из упора.
46	Коньковый ход.
47	Подвижные игры на лыжах.
48	Прохождение дистанции 3000 метров.
	ВОЛЕЙБОЛ 10 часов.
49	Т.Б. На уроках спортивных игр. Волейбол.
50	Освоение техники приема и передач мяча.
51	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
52	Техника нижней прямой подачи.
53	Прием мяча после подачи.
54	Освоение техники прямого нападающего удара.
55	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
56	Блокирование.
57	Освоение тактики игры.
58	Игра по основным правилам.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов.
59	Т.Б. На уроках Физической культуры. Легкая атлетика.
60	Эстафетный бег. Передача палочки.
61	Бег 30 и 60 метров.
62	Челночный бег 3x10, 5x10
63	Прыжки в длину с места
64	Кросс 1000 и 2000 метров
65	Эстафеты.
66	Метание набивного мяча из за головы

67	Прыжки в высоту с разбега.
68	Подвижные игры на улице. Лапта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024