

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете ГБОУ ООШ с. Заволжье Протокол № <u>1</u> от <u>28.08.2025</u> г.	ПРОВЕРЕН исполняющим обязанности заместителя директора по УВР Н.Р. Гасанова «27» августа 2025г	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ ООШ с. Заволжье ГБОУ ООШ с. Заволжье _____ <u>/О.В. Русанова</u> Приказ № 148 – од от «27» августа 2025г
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ID 2778657

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ЗПР
(Вариант 7.1)
8 класса

2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» на уровне основного общего образования для обучающегося с ЗПР подготовлена на основе ФГОС ООО, ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ, федеральной рабочей программы воспитания, с учётом требований к результатам освоения АООП НОО, заключения ПМПК.

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающегося, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющему использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития, обучающегося с ЗПР.

Данная программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающегося с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференциированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающемуся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

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

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

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 непременными 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 обучающегося на уровне основного общего образования:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ развитие двигательной активности обучающегося;
- ✓ 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 обучающегося с ЗПР на уровне основного общего образования:

- ✓ коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- ✓ коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- ✓ развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- ✓ профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- ✓ коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- ✓ коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- ✓ воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- ✓ развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- ✓ преодоление личностной незрелости обучающегося с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- ✓ обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

Принципы реализации программы:

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

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 обучающемуся с ЗПР.

Упражнения, 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 включаются новые для обучающегося 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. В основную часть урока включается одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

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.

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, спортивных и подвижных игр.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающегося с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук,

мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающегося с ЗПР 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, хлопки, 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, организация медленной ходьбы.

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

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

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

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

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

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающегося 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 специфики нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимся разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе. – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АФК»

6 КЛАСС

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

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

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, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

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 обучающегося с ЗПР на уроках АФК игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающегося. Особое значение для обучающегося 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 также развивают навыки самоконтроля.

При обучении ученика с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимся 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.

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

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

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

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

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru	
Итого по разделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0		http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru	
Итого по разделу						
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль "Гимнастика"	12	0	12	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru	

2.2	Модуль "Легкая атлетика"	16	0	16	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru
2.3	Модуль "Спортивные игры»	24		24	
	Баскетбол	8	0	8	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru
	Волейбол	8	0	8	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru
	Футбол	8	0	8	http://www.uroki.nethttps://resh.edu.ru/subject/9/1/https://uchi.ru
Раздел 3 Спорт					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	www.gto.ru (сайт -ГТО)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
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.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
2	ТБ. Обучение технике бега. Обсуждаются и запоминаются правила игры Лапта	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
3	ТБ. Обучение технике бега. Обсуждаются и запоминаются правила игры Лапта	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
4	ТБ. Беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Обсуждаются и запоминаются правила подвижной игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

5	ТБ. Бег «змейкой», не задевая предметов. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
6	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Правила ТБ и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Обсуждаются и запоминаются правила подвижной игры	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
8	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

11	ТБ. Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительный комплекс.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
14	Метание малого (теннисного) мяча мишень. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
15	Метание малого (теннисного) мяча в мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
16	Метание малого (теннисного) мяча в мишень.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

	Подвижные игры.					
17	Метание малого (теннисного) мяча в мишень. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
18	ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра по упрощённым правилам	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
19	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
20	ТБ. Элементы акробатических комбинаций. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
21	Элементы акробатических комбинаций. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
22	Элементы акробатических комбинаций.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
23	ТБ. Упражнения для развития мышц шеи. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
24	ТБ. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

	движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Подвижные игры.					
25	ТБ. Опорные прыжки Подвижные игры. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
29	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
30	ТБ. Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине,.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

31	Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
32	ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
33	ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
34	ТБ. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
35	ТБ. Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
36	ТБ. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru
37	ТБ. Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и по прямой.	1		1		www.edu.ru/www.school.edu.ru

38	ТБ. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
39	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
40	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Подвижная игра.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
41	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Подвижная игра	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
42	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Подвижная игра.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
43	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Подвижная игра.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
44	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Подвижная игра	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
45	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Подвижная игра	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
46	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

	действия с мячом. Правила игры.					
47	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
48	ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. ПИ	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
49	ТБ. Остановка и передача мяча.ПИ.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
50	ТБ. «Ведение и обводка мяча». ПИ.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
51	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
52	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
53	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
54	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
55	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru
56	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления	1		1		www.edu.ruwww.school.edu.ru

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой.				
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. Бег 60 м.Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. Развитие скоростных способностей.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координации движений.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3x10м. Развитие силовых способностей.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Развитие выносливости.					
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО».	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/М.Я.Виленский., Москва «Просвещение»
2017;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

Примерная адаптированная основной общеобразовательной программы
основного общего образования обучающихся с задержкой психического
<https://fgosreestr.ru/uploads/files/cf3fb0de5ba15b1407073876ed2c56c7.docx>

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html>

www.gto.ru (сайтГТО)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fgosreestr.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

www.gto.ru

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

	Предмет	Учитель	Класс	Способ коррекции РП	Дата, Тема урока	Количество часов по плану за год:	Количество часов фактически за год с учётом коррекции: