

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л
Протокол №1
от «25» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Обухова О.Ф.
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каканова Л.С.
Приказ № 61-ос
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическая культура 7, 8, 9 КЛАСС

Программу составил: Зырянов Е.А.

Смирнов А.Г.

учитель физической культуры

с.Армизонское 2025 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающихся 5-9 класса с задержкой психического развития (вариант 7) на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; - вариант 7.0
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования для обучающихся с задержкой психического развития,
6. Учебного плана, реализующего ФАОП НОО для детей с ЗПР (вариант 7.0) на 2025-2026 учебный год.
7. Федеральной рабочей программы «Физическая культура» основного общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.0);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья,

личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- 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.

Место учебного предмета в учебном плане.

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 340 часов вариант 7.0 АООП НОО ЗПР, два часа в неделю в каждом классе: 7 класс - 68 часа, 8 класс - 68 часа, 9 класс - 68 часа).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

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

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

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

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

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/незэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); *Предметные результаты*

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР.

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся
----------------------------	---------	---

Знания об адаптивной физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> - объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем

		<p>педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры.	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

		-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки .	<i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях
		лыжной подготовкой; проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, последовательность действий; Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР

Знания о физической культуре	<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
-------------------------------------	---	--

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	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><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
---	--	--	--

	Обучение элементам акробатики	<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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным
--	-------------------------------	--	--

		<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.</p> <p>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>проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
--	--	---	---

	<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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного
--	--	---	--

	<p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
--	--	--

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, 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.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешеходные переходы по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и
------------------------	--------------------------------	--	---

	<p>слабопересеченной местности до 1км, 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; 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> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p>	<p>диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.</p>
--	---	--

	<p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; Бег на 30м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на</p>	
--	---	--

		расстояние до 1000м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча	<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: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, изза 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. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказ-описания движательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

Спортивные игры	Обучение игре в волейбол,	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с
------------------------	---------------------------	---	---

	<p>баскетбол, футбол</p>	<p>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:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	--------------------------	--	---

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--------------------------	---	---	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

Материально-техническое обеспечение

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

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

4. Тематический план для АОП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		7	8	9
1	Инвариантная часть			
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	27	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7 класс

№/п.п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Практические работы		
1	День Знаний.	1		02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Вводный урок. Беседа по технике безопасности.	1		03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ОРУ. Бег на короткие дистанции.	1		09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Развитие физических качеств в игре.ОРУ. Бег с низкого старта.	1		10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег 30 м. на время.	1		16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Разбег в прыжках в длину.	1		17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Отталкивание в прыжках в длину.	1		23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание мяча на дальность.	1		24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

					ject/9/
9	ОРУ. Бег на выносливость.	1		30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину на результат.	1		01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Челночный бег 3*10м	1		07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Преодоление полосы препятствий.	1		08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжок в длину с места.	1		14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ. Отбор мяча в игре.	1		15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

15	Ловля и передача мяча в парах.	1		21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Бросок после ведения. Учебная игра.	1		22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Т.Б.на уроке афк.Элементы акробатики. Равновесия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	ОРУ. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ. Упражнения в висе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Комбинация на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Зачёт	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

29	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Зачёт. Упражнения на развитие силы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы по лыжной подготовке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Совершенствование техники переноса лыж на плече и под рукой в колонне. Повторение организующих команд. Прохождение дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Изучение техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма. Прохождение тренировочного круга.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Прохождение отрезков на скорость с применением ранее изученных ходов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Передвижение по дистанции 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Техника поворота и спуска в стойке лыжника.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Попеременный двухшажный ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника одновременного бесшажного хода.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Прохождение дистанции на время. Игра на лыжах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передвижение по дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	выносливости.				
45	Игра "Пятнашки на лыжах".	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

46	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Передача мяча в парах. Учебная игра "баскетбол".	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передвижение в защитной стойке. Остановка шагом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Ловля и передача мяча в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Ведение мяча и бросок после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие физических качеств в игре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упражнения с набивными мячами на развитие силы рук.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Броски со средних и дальних расстояний.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Подача мяча в волейболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прием и передача мяча в парах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Передача мяча в команде	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Блокировка мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 60 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бег на выносливость.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Развитие физических качеств в игре.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Метание мяча с места и с разбега на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Развитие физических качеств в игре.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

65	Эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
	Преодоление полосы препятствий.				
65	Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Развитие физических качеств в игре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Повторение изученного материала	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8 класс

№/п.п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Практические работы		
1	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. ОРУ.	1		04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	ОРУ. Низкий старт, ускорение.	1		06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на 30 м. на время.	1		11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Метание мяча	1		13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину "согнув ноги".	1		18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	ОРУ. Бег на выносливость.	1		20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание мяча на дальность.	1		25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание мяча на результат.	1		27.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Повторное ускорение 3*10.	1		02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Развитие физических качеств в игре.	1		04.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	1		09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

12	ОРУ. Ведение. Ловля и передача мяча. Передача мяча в движении.	1		11.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Броски мяча одной рукой в движении.	1		16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

14	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		18.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ. Верхняя, нижняя передача мяча	1		23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Развитие физических качеств в игре.	1		25.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасного поведения АФК на гимнастике.	1		06.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		08.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии.	1		13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Элементы акробатики.	1		15.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ. Опорный прыжок.	1		20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке.	1		22.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	ОРУ. Упражнения в висе.	1		27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		29.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Преодоление полосы препятствий.	1		04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжковые и беговые упражнения.	1		06.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	1		11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	ОРУ. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1		13.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	ОРУ. Спортивные эстафеты на развитие координации движений.	1		18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	ОРУ. Упражнения в висе.	1		20.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	с	1		25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	ОРУ. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		1		27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Техника безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой.		1		10.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Организующие команды и приемы по лыжной	и	1		15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовке.					
35	Совершенствование техники переноса лыж на плече и под рукой в колонне. Повторение организующих команд. Прохождение дистанции.		1		17.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.		1		22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота.		1		24.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма.		1		29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма. Прохождение тренировочного круга.		1		31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Прохождение отрезков на скорость с применением ранее изученных ходов.		1		05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижение по дистанции с применением изученных ходов.		1		07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника поворота и спуска в стойке лыжника.		1		12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Попеременный двухшажный ход.		1		14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Техника одновременного бесшажного хода.		1		19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Прохождение дистанции на время. Игра на лыжах.		1		21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Передвижение по дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.	1		26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Игра "Пятнашки на лыжах".	1		28.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передача мяча в парах. Учебная игра "баскетбол".	1		07.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	ОРУ. Отбор мяча, передача, бросок. Отработка комбинаций.	1		12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета.	1		14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Учебная игра "баскетбол".	1		19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Отработка комбинаций с мячом.	1		21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Техника безопасного поведения на АФК на спортивных и подвижных играх.	1		02.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Элементы волейбола в подвижных играх.	1		04.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подача и передача мяча	1		09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Комбинации из изученных элементов	1		11.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Учебная игра.	1		16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Передача мяча в парах	1		18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подача мяча (верхняя и нижняя).	1		23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прямой нападающий удар в волейболе.	1		25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Учебная игра «Волейбол»	1		30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ОРУ. Прыжковые упражнения.	1		02.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прыжок в длину с разбега.	1		07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бег на 60 на результат.	1		14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Метание малого мяча с места и с разбега на результат.	1		16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Эстафетный бег.	1		2105	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Повторение изученного материала	1		23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 класс

№/п.п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Практические работы		
1	Вводный урок. Беседа по технике безопасности. ОРУ.	1		02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

2	ОРУ. Низкий старт, ускорение.	1		06.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на 60 м. на время.	1		09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Отталкивание в прыжках в длину.	1		13.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину "согнув ноги".	1		16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	ОРУ. Бег на выносливость.	1		20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание мяча на дальность.	1		23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание мяча на результат.	1		27.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Повторное ускорение 3*10.	1		30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бросок набивного мяча.	1		04.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	1		07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

12	ОРУ. Передача мяча в движении.	1		11.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Броски мяча одной рукой в движении.	1		14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		18.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ОРУ. Верхняя передача.	1		21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Ведение мяча с изменением направления, с поворотами и остановками.	1		25.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасного поведения на гимнастике.	1		08.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии.	1		15.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Элементы акробатики.	1		18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ОРУ. Опорный прыжок.	1		22.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке.	1		25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	ОРУ. Упражнения в висе.	1		29.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комбинация на гимнастическом бревне.	1		06.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Преодоление полосы препятствий.	1		09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжковые и беговые упражнения.	1		13.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	1		16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Зачёт.	1		20.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

30	ОРУ. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1		23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	ОРУ. Спортивные эстафеты на развитие координации движений.	1		27.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы по лыжной подготовке.	1		10.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Совершенствование техники переноса лыж на плече и под рукой в колонне. Повторение организующих команд. Прохождение дистанции.	1		13.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	1		17.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота.	1		24.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма.	1		27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма. Прохождение тренировочного круга.	1		31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Прохождение отрезков на скорость с применением ранее изученных ходов.	1		01.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижение по дистанции 1 км.	1		07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Техника поворота и спуска в стойке лыжника.	1		10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Попеременный двухшажный ход.	1		14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника одновременного бесшажного хода.	1		17.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

44	Прохождение дистанции на время. Игра на лыжах.	1		21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Передвижение по дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.	1		24.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Игра "Пятнашки на лыжах".	1		28.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передача мяча в парах. Учебная игра "баскетбол".	1		07.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	ОРУ. Отбор мяча, передача, бросок. Отработка комбинаций.	1		10.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Развитие скоростно -силовых способностей. Эстафета.	1		14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Беседа по технике безопасности на занятиях физической культуре. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	1		17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача мяча в парах в движении.	1		21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника безопасного поведения на подвижных и спортивных играх	1		31.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Перехват мяча. Передача мяча в ведении Б.л..	1		04.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Подача мяча (верхняя и нижняя).В.л	1		07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прямой нападающий удар в волейболе.	1		11.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Учебная игра.Волейбол	1		14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Тактические действия в игре.	1		18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Скоростно-силовая работа.Прыжок в длину с места.	1		21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Развитие скоростно – силовых качеств.Прыжок в высоту с разбега.	1		25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бег на 100 м. на результат.	1		28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1		02.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Метание малого мяча с места и с разбега на результат.	1		05.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Эстафетный бег.	1		12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ОРУ. Бег с препятствиями.	1		16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	С.и «Футбол»	1		19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Развитие физических качеств в игре	1		23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Повторение изученного материала	1		26.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097560

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 10.04.2025 по 10.04.2026