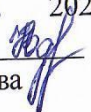


Отдел по образованию Дубовского муниципального района Волгоградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Устьпогожинская средняя школа Дубовского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла
Протокол № 1
от «15» августа 2025 г.
Руководитель 
В.В.Козловцева

Согласовано
ответственный за учебную
работу
 С.И.Кошаренко
от «15» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МКОУ
Устьпогожинской СШ
 Крюкова Г.Ф.
от «15» августа 2025 г.


Адаптированная рабочая программа
для учащихся с ОВЗ, умственной отсталостью (легкими интеллектуальными
нарушениями) 8 вида (I вариант)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ВАРИАНТ 1)
5-9 класс

Учитель физической культуры
МКОУ Устьпогожинской СШ
Искендерова Галина Гаруновна

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

1.1 Пояснительная записка

1.2 Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 классов реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, представляет собой методически конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с РАС, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как психической, так и двигательной сферы обучающегося с РАС.

Особенностью двигательного развития обучающихся с РАС является нарушение общей системы движений, составляющих основу жизнедеятельности и двигательной активности обучающегося:

- нарушение траектории общего физического развития, выраженное в диспропорции телосложения, возможна деформация стоп и позвоночника, ослабленном мышечном корсете, вегетососудистой дистонии;
- нарушение системы координационных возможностей, проявляющееся в замедленной реакции, отсутствие плавности движений, нарушении их темпа и ритма, согласованности микрои макро-моторики, дифференцировки приложения усилий, нарушение ориентировки в пространстве, неразвитость вестибулярного аппарата, неумение расслабляться;
- снижение уровня жизненно необходимых физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);

- снижение двигательной активности;
 - нарушение локомоторной деятельности при ходьбе, беге, лазании, ползании, прыжках, метании мяча;
 - неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног;
 - нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук;
- нарушение поведенческих действий в организации командных игр и эстафет; необходимо избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС. Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.
- нарушения в осуществлении и регуляции мышечной деятельности;
 - в ходе учебных заданий АФК, связанных с целенаправленными двигательными актами (бег со старта, имитационные упражнения) дети-аутисты испытывают значительные трудности в понимании инструкции, при выполнении действия самостоятельно;
 - на фоне неглубоко нарушенных интеллектуальных функций нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей, которые обуславливаются недостаточностью социального взаимодействия, не достаточно развитым воображением и затрудненной взаимной коммуникацией.

С целью профилактики усугубления уже имеющихся нарушений при построении программы адаптивного физического воспитания обучающегося с РАС необходимо осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений с учетом состояния здоровья и физического развития, а также наличия коммуникативных, сенсорных и эмоционально-волевых нарушений. Такой подход позволяет решать, как общие, так и специфические задачи нормализации двигательной активности и социализации обучающихся с РАС.

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

ЦЕЛЬ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, общаться с другими людьми.

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение

следующих ряда задач.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие нравственно-волевых качеств.

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;
- развитие потребности в общении с окружающими,
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАптированная физическая культура» на уровне основного общего образования

При подготовке Примерной 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 РАС, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные 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.

Познавательные УУД

1. 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;

2. 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;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

4. 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.).

Регулятивные УУД

5. 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.

6. 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.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. 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.

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с РАС с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, 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 – 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 – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика бальной 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 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

В данный модуль представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируется понимание необходимости здорового образа жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с РАС является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского и

параолимпийского движения, в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов, метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

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 быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроке в общем классе необходимо заранее учитывать возможные трудности при их участии в командных играх (баскетбол, волейбол, футбол), рекомендуется подобрать им роль в общем процессе, соответствующую их индивидуальным возможностям.

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с РАС 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.

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.

В случае значительных затруднений в усвоении технических и тактических элементов спортивных игр, невозможности участия в них, обучающемуся с РАС во время групповых спортивных игр необходимо дать индивидуальное задание по отработке разнообразных действий с мячом. В рамках данного модуля могут проводиться занятия рекреационно-оздоровительным спортом в форме внеклассных занятий и секций.

Модуль «зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

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

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Место учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в учебном плане

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 102 часа в год (3 часа в неделю в каждом классе) Третий час адаптивной физической культуры за счет часов школьного компонента. Общие объем часов за период обучения в основной школе составляет 510 часов за 5 лет обучения без пролонгации.

Содержание программного материала обучающимися с РАС может быть реализовано на уроках АФК, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

3.2 Календарно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов					
			Класс				
1	Инвариативная (базовая) часть	68	5	6	7	8	9
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	14
1.6	Плавание	6	6	6	6	6	6
2	Вариативная часть	34					
	Гимнастика с элементами акробатики	3	3	3	3	3	3
	Легкая атлетика	9	9	9	9	9	9
	Лыжная подготовка	6	6	6	6	6	6
	Спортивные игры	16	16	16	16	16	16
	Итого:	102	102	102	102	102	102

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ТНР, РАС**

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /четверть			
			I	II	III	IV
	5 класс					
	I. Знания об адаптивной физической культуре	В процессе уроков				
	II. Физическое совершенствование					
	Гимнастика с основами акробатики	17		12	5	
	Легкая атлетика	29	15			14
	Подвижные и спортивные игры	30				
	• футбол	10				10
	• пионербол (элементы волейбола)	6	3	3		
	• баскетбол	6	6			
	• пинг-понг (настольный теннис)	8			8	
	Лыжная подготовка	20		6	14	
	Плавание	6			6	
	Итого:	102	24	21	33	24

5 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Контрольная точка
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	17	
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и передвижения	1	
2	Перестроения дроблением и сведением от 2х до 8-ми колон	1	
3	Техника способов лазания по канату, гимн. лестнице. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	
4	Правила подготовки к занятиям физической культурой	1	

	Комплекс корректирующих упражнений на равновесие. Наклон туловища вперед на гибкость		
5	Техника кувырка вперед: перекаты в группировке, равновесия с выходом в упор присев	1	
6	Акробатика. Кувырок вперед. Равновесия	1	
7	Техника акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост» из положения стоя, кувырок вперед	1	
8	Техника акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост» из положения стоя, кувырок вперед и назад	1	
9	Выполнение контрольных упражнений: подтягивание. Вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (юноши). Техника смешанных висов; подтягивание из виса лежа (девочки)	1	1
10	Комплекс упражнений с набивным мячом (до 3 кг). Подъем с переворотом на перекладине с отталкиванием от земли	1	
11	Комплекс общеукрепляющих упражнений на мышцы рук и живота. Подъем с переворотом на перекладине с отталкиванием от земли	1	
12	Комплекс упражнений с гантелями 1 кг. Подъем с переворотом на перекладине	1	
13	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: отталкивание и приземление в равновесии	1	
14	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Подводящие упражнения: техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги	1	
15	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег, набегание на мост, приземление на снаряд, соскок прогнувшись	1	
16	Выполнение контрольного упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Техника опорного прыжка «ноги врозь»: подводящие упражнения	1	1
17	Опорный прыжок «ноги врозь» Прыжки через скакалку на выносливость. П/игры с мячом.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	29	
18	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики (л/а). Знания об адаптивной физической культуре: история легкой атлетики	1	
19	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта от 10 до 15 м.	1	
20	Техника старт и стартовый разгон, финиширование. Бег с ускорением от 30 – 40 м.	1	
21	Скоростной бег до 40 м. Правила бега по дистанции. Тесты общей физической подготовки (ОФП): бег 30 м.	1	1
22	Техника низкого старта в челночном беге 3 по 10 м	1	1

	Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.		
23	Техника среднего и низкого старта на 30 и 60 м Тесты ОФП: прыжок в длину с места	1	
24	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель. Тесты ОФП: бег 60м.	1	1
25	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с трёх шагов на дальность.	1	1
26	Кроссовый бег до 10 минут. Тесты ОФП: челночный бег 3 по 10м.	1	
27	Бег широким шагом на носках по прямой. Скоростной бег на дистанции 10-30 м. Многоскоки	1	
28	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. Метание мяча на дальность	1	
29	Техника встречной эстафеты на 30 м. Тесты ОФП: прыжки через скакалку за 1 мин.	1	
30	Техника круговой эстафеты на 300 м. Тесты ОФП: подтягивание на перекладине	1	
31	Тестирование общей физической подготовки в беге 500 и 1000 м	1	
32	Развитие быстроты в парах в эстафетном беге. Игра «Снайпер».	1	
33	Инструктаж техники безопасности. Техника ускорения на 10 и 15 м. Кроссовая подготовка: равномерный бег 7-10 мин	1	
34	Бег с ускорением на 50 м. Правила финиширования. Кроссовая подготовка: равномерный бег до 7 мин.	1	
35	Техника бега на 30 и 60 м. Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения на перекладине	1	1
36	Самонаблюдение и самоконтроль. Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа бег «змейкой», не задевая предметов	1	
37	Ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе. Встречная эстафета.	1	
38	Овладение техникой прыжка с места.	1	
39	Техника челночного бега 3×10 м. Передачи мяча в парах в игре футбол	1	
40	Тестирование общей физической подготовки: прыжок в длину с места; бег 3 по 10 м. Прыжки через скакалку на выносливость	1	1
41	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Ведение мяча «змейкой» в игре футбол	1	
42	Техника круговой эстафеты на 300 м.	1	
43	Техника равномерного бега до 10-15 минут. Передачи мяча способом «щечкой» в парах в игре футбол	1	

44	Техника бега: бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. П/игра «Салки с мячом»	1	
45	Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см). Специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. бег на 30 м на скорость;	1	1
46	Круговая эстафета на 200 м. Метание мяча с разбега на дальность.	1	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30 (час)	
	• ФУТБОЛ	10	
47	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр - футбол. Краткая характеристика вида спорта - футбол. Техника перемещений игрока.	1	
48	Овладение техникой владения мячом. Спецбеговые упражнения.	1	
49	Передвижения игрока. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	
50	Знания о ФК: История физической культуры. Зарождение олимпийских игр Древности. Индивидуальные упражнения с фут. мячом.	1	
51	Техника игры: передача, остановка мяча ногой, набивание мяча до 15 раз. Игра в футбол	1	
52	Техника ведения мяча, передачи, остановка и удары по воротам. Набивание мяча подъемом стопы.	1	
53	Техника владения мячом и взаимодействие с игроком в передачах. Правила штрафного удара.	1	
54	Техника ударов по мячу в ворота. ОФП: равномерный бег до 10 мин. Прыжки через скакалку.	1	1
55	Знания о ФК: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Ведение мяча в парах.	1	
56	Техника игры коленом и стопой. Передачи мяча в парах. Удары по мячу. ОФП: сгибание рук в упоре лежа 20 раз	1	
	Спорт игры: ПИОНЕРБОЛ (элементы волейбола)	6	
57	Инструктаж техники безопасности по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Эстафета с мячом, игровые упражнения.	1	
58	Расстановка игроков на площадке. Правила перехода на площадке. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
59	Подача мяча. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
60	Подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
61	Подача мяча. Правила и организация игры. Игра «Мяч над сеткой». Игра в пионербол.	1	

62	Выполнение контрольных упражнений. Правила подачи. Игра через сетку одной рукой. Правила игры в пионербол.	1	1
	Спорт игры: БАСКЕТБОЛ	6	
63	Инструктаж техники безопасности. Стойка и передвижения игрока. Индивидуальные упражнения с б. мячом. Броски мяча по кольцу.	1	
64	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Ведение мяча на месте. Броски мяча по кольцу.	1	
65	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Упражнения в парах с б. мячом на развитие внимания в игре. Броски мяча по кольцу	1	
66	Упражнения в парах. Ловля и передача мяча. Прыжки через скакалку.	1	
67	Ведение мяча в игре баскетбол. Передача мяча от груди со сменой мест. Развитие ориентировки в пространстве. Штрафной бросок.	1	
68	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол: стойка и передвижения игрока, ведение мяча, бросок по кольцу	1	1
	Спорт игры: ПИНГ-ПОНГ (настольный теннис)	8	
69	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока. Передвижения. Правила хват ракетки. Прыжки через скакалку.	1	
70	Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование с мячом. Стойка и перемещения игрока. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз.	1	
71	Обучение и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук и ног, ракетки, кисти, предплечья, плеча; прием игры тен. ракеткой	1	
72	Техника ударного движения ракеткой по тен. шарiku в стойке игрока. Равномерный бег до 7 мин	1	
73	Знания об АФК: Режим дня и его основное содержание и правила планирования. Правила подачи. Прыжки через скакалку.	1	
74	Правила подачи. Обучение и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук и ног, ракетки, кисти, предплечья, плеча	1	
75	Координационные упражнения с тен. ракеткой и т. шариком. Подача и прием игры в стойке игрока. Комплекс упражнений на равновесие.	1	
76	Выполнение контрольных упражнений в игре пинг-понг. Подача в игре пинг-понг. Правила игры. ОФП: упор присев-упор лежа 20 раз.	1	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
77	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила переноски и надевание лыж. Скользящий шаг.	1	
78	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	
79	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	
80	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
81	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 800 м (1500 м.)	1	

82	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	
83	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
84	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	
85	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1	
86	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	
87	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
88	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1000 м	1	
89	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости и техники дыхания по дистанции.	1	
90	Стойка лыжника на разных спусках. Подъем «лесенкой». Развитие выносливости.	1	
91	Виды стоек. Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	
92	Торможение упором, «плугом», падением в группировке. Развитие скоростных качеств на лыжах.	1	
93	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	
94	Непрерывное передвижение на лыжах до 1500-2000 м. Развитие выносливости.	1	
95	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: скользящий шаг, лыжная стойка, торможения.	1	1
96	Попеременный двухшажный ход 1500 м. Эстафета на лыжах 800 м	1	
	ПЛАВАНИЕ	6	
97	Инструктаж техники безопасности в бассейне. Подготовительные упражнения. Правила вхождения в воду	1	
98	Правила передвижения по дну. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. Способы скольжения на воде.	1	
99	Упражнение «Поплавок». Упражнения всплывание и скольжения.	1	
100	Правила дыхания Способы плавания: кроль на груди	1	
101	Стили плавания. П/игры на воде с мячом	1	
102	Выполнение контрольных упражнений: техника кроль на груди. Олимпийские рекорды России.	1	1

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /четверть
----------	------------------	------	-----------------

	6 класс		I	II	III	IV
	I. Знания об адаптивной физической культуре	В процессе уроков				
	II. Физическое совершенствование					
	Гимнастика с основами акробатики	17		12	5	
	Легкая атлетика	29	15			14
	Подвижные и спортивные игры	30				
	• Футбол	10				10
	• пионербол (элементы волейбола)	6	3	3		
	• баскетбол	6	6			
	• пинг-понг (настольный теннис)	8			8	
	Лыжная подготовка	20		6	14	
	Плавание	6			6	
	Итого:	102	24	21	33	24

№ п/п	Раздел/тема 6 КЛАСС	Количество часов	Контрольная точка
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	17	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
2	Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.	1	
3	Упражнения для развития мышц шеи. Техника лазания по канату в три приема.	1	
4	Упражнения для развития мышц туловища. Группировка и перекаты в группировке. Равновесия на одной ноге	1	
5	Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатика.	1	
6	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Акробатические упражнения.	1	
7	Освоение упражнений с теннисными мячами. Акробатика: кувырок вперед, равновесия	1	
8	Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».	1	
9	Техника гимнастических упражнений: вис, упоры в висе, соскок. Прыжки через скакалку 100 раз.	1	

10	Техника гимнастических упражнений: подъем переворотом в упор. Висы на перекладине. Подтягивание.	1	
11	Техника гимнастических упражнений: подъем переворотом махом одной, толчком другой. Талисманы летних о/игр	1	
12	Контрольные упражнения: акробатические упражнения. Техника опорного прыжка «согнув ноги». Подводящие упражнения	1	1
13	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла». Подводящие упражнения.	1	
14	Техника опорного прыжка «ноги врозь» Подготовительные упражнения. П/игра на внимание «День-ночь»	1	
15	Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок Символика олимпийских игр	1	1
16	Акробатические упражнения: кувырок вперед, положение «мост»	1	
17	Акробатические комбинации. П/и: «Перестрелка!»	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	29	
18	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (л/а). Из истории легкой атлетики. Техника старта в беговых упражнениях. Подвижная игра «Сильные и ловкие»	1	
19	Правила старта. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	1	
20	Правила старта и финиша. Тестирование бега на 60 и 300 м	1	
21	Комплекс упражнений со скакалкой. Тестирование прыжка в длину с места	1	1
22	Теория «Физическая культура человека» Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1	
23	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.	1	
24	Бег с ускорением на 50 м. Правила финиширования. П/и: «Не теряй равновесия»	1	
25	Техника низкого старта в беге на 30 и 60 м, финиш. Равномерный бег до 10 мин.	1	
26	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. с изменением направления движения	1	
27	Теория «Влияние физических упражнений на организм» Правила скандинавской ходьбы. Прыжки через скакалку	1	
28	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо». Скоростно– силовая выносливость на 50 м	1	
29	Техника метания на дальность. Техника бега по повороту.	1	

30	Равномерный бег. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине	1	
31	Комплекс упражнений с малыми мячами. Тестирование бега на 500 и 1000 м	1	
32	Равномерный бег до 800 м. Техника дыхания по дистанции.	1	
33	Инструктаж техники безопасности. Техника ходьбы с выполнением движений рук на координацию. Метание мяча из-за головы с места.	1	
34	Техника ходьбы с преодолением несложных препятствий. Метание мяча с трех шагов.	1	
35	Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. Подтягивание на перекладине.	1	
36	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 200 м. Развитие выносливости. Сгибание рук в упоре лежа 20 раз	1	
37	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.	1	
38	Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	
39	Тестирование бега на 300 м ОПФ	1	
40	Тестирование бега на 1000 м. ОПФ	1	
41	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка. Броски мяча (1кг) на дальность из положения сед	1	
42	Техника равномерного бега на 1 200 м. Прыжки в длину с места.	1	
43	Теория «Значение л/атлетических упражнений для укрепления здоровья человека» Беговые упражнения в парах на 15 – 20 м	1	
44	Правила встречной эстафеты. Эстафетный бег 4 по 60	1	
45	Правила круговой эстафеты. Круговая эстафета на 200 м	1	
46	Кроссовая подготовка до 10 мин. Упражнения с гантелями 1 кг. Метание мяча с разбега.	1	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30	
	ФУТБОЛ	10	
47	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр-футбол Техника остановки и передачи мяча стопой	1	
48	Техника удара по мячу, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Перемещения на ловкость.	1	
49	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста	1	
50	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОПФ	1	
51	Специальная ОПФ футболиста. Кросс на 1000 м в медленном темпе	1	

52	Техника передачи мяча на скорости и удары по воротам. Техника игры головой	1	
53	Техника игры головой. Взаимодействие игроков в нападении.	1	
54	Техника игры на длинные передачи, владение высоким мячом.	1	
55	Контратака: ускорение к воротам в сочетании с длиной передачей, удар по воротам высокого мяча	1	
56	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, остановки мяча.	1	1
	ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	6	
57	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Правила расстановки на площадке.	1	
58	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Правила перехода на площадке.	1	
59	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол. Правила забитого очка.	1	
60	Техника приема мяча снизу, нижние подачи в игре волейбол. Правила подачи в игре.	1	
61	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол.	1	
62	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол: подача, верхняя передача над собой.	1	1
	БАСКЕТБОЛ	6	
63	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Правила разминки с б/мячом.	1	
64	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Индивидуальные упражнения.	1	
65	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. Броски мяча по кольцу.	1	
66	Броски мяча в корзину в игре баскетбол. Ведение мяча в стойке.	1	
67	Техника ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди со сменой мест. Броски по кольцу с места в сочетании с ведением и остановкой.	1	
68	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, штрафной бросок.	1	1
	ПИНГ-ПОНГ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)	8	
69	Инструктаж техники безопасности в игре пинг-понг. Правила хват ракетки. Прием тен. шарика в стойке игрока.	1	
70	Правила подачи в игре. Индивидуальные упражнения с т. ракеткой.	1	

71	Техника подачи и прием в игре справа и слева по диагонали	1	
72	Техника приема подачи. Удары накатом по подставке справа по диагонали	1	
73	Техника ударов накатом по подставке. Подача слева	1	
74	Подача справа, слева. Техника удара накатом и приемы игры	1	
75	Техника приемов игры в настольный теннис: подачи и приемы игры, техника ударов. Игра на счет	1	
76	Выполнение контрольных упражнений в игре пинг – понг: подача, прием игры в стойке	1	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
77	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1	
78	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1	
79	Одновременный бесшажный ход. Правила поворотов на лыжах.	1	
80	Правила проведения физических упражнений на быстроту. Попеременный двухшажный ход.	1	
81	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	
82	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
83	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
84	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	
85	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1	
86	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	
87	Правила составления плана режима физического самовоспитания. Правила старта на лыжах.	1	
88	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1000 м	1	
89	Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
90	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах. Ускорения на лыжах до 200 м	1	
91	Торможение и поворот «упором». Скольжение на лыжах 500 м	1	
92	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	
93	Техника прохождения небольших трамплинов. Прыжки на лыжах.	1	

94	Подъемы на склон и спуски со склона. Прохождение дистанции 1500 м попеременным трехшажным ходом	1	
95	Эстафета на лыжах по пересеченной местности до 2000 м. Метание на лыжах в цель.	1	
96	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: скользящий шаг, торможения, повороты на лыжах.	1	1
	ПЛАВАНИЕ	6	
97	Инструктаж техники безопасности на занятиях плаванием. Ходьба и равновесие в воде. Подгребание	1	
98	Зарядка «пловца» Техника дыхания в воде. Всплытие в группировке. Скольжение в воде на спине, на груди	1	
99	Скольжение на груди. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
100	Скольжение на груди и спине с работой ног.	1	
101	Имитация техники кроль на груди. Комплекс общеразвивающих упражнений на дыхание.	1	
102	Выполнение контрольных упражнений: кроль на груди	1	1

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /четверть			
	9 класс	102	I	II	III	IV
	I. Знания об адаптивной физической культуре	В процессе уроков				
	II. Физическое совершенствование					
	Гимнастика с основами акробатики	17		12	5	
	Легкая атлетика	29	15			14
	Подвижные и спортивные игры	30				
	• футбол	10				10
	• пионербол (элементы волейбола)	6	3	3		
	• баскетбол	6	6			
	• пинг-понг (настольный теннис)	8			8	
	Лыжная подготовка	20		6	14	
	Плавание	6			6	
	Итого:		24	21	33	24

№ п/п	Раздел/тема 9 КЛАСС	Количество часов	Контрольная точка
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	17	
1	Инструктаж техники безопасности на уроке гимнастики. Основные понятия вида спорта гимнастика. Строевые упражнения.	1	
2	Строевые упражнения. Равновесия. Кувырки.	1	
3	Кувырок назад. Равновесия. Акробатические комбинации. Равновесия.	1	
4	Акробатика. Техника переворота в сторону. Акробатические комбинации. Равновесия.	1	
5	Знания о АФК: Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в глубину с высоты 40-60 см с последующим выпрыгиванием в длину. Равновесия.	1	
6	Подтягивание на канате. Освоение висов и упоров: <i>мальчики</i> : подъём переворотом в упор; <i>девочки</i> : вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	
7	Освоение висов и упоры в висе. Акробатика	1	
8	Упор в висе: подъем махом вперед в сед ноги врозь. Акробатика	1	
9	Упор в висе: подъем в упор переворотом махом и силой.	1	
10	Техника длинного кувырка. Комбинации акробатических упражнений: кувырок назад – полушпагат - стойка на лопатках.	1	1
11	Техника опорный прыжок способом «согнув ноги». Акробатика.	1	
12	Техника опорный прыжок «ноги врозь», способом «согнув ноги»	1	
13	Техника прыжка через козла «боком». Способы лазанья по канату.	1	1
14	Опорные прыжки. Прохождение полосы препятствий.	1	
15	Выполнение контрольных заданий по теме опорный прыжок боком, «согнув ноги».	1	1
16	Упражнения для развития координационных способностей. Правила переноски груза. Прыжки через предметы. Силовая акробатика.	1	
17	Упражнения скоростно-силовых качеств. Вис на перекладине разным углом в локтях. Прохождение полосы препятствий.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	29	
18	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. Правила высокого старта.	1	
19	Правила спринтерского бега. Прыжки в длину с места.	1	
20	Техника бега с низкого старта на 30 и 60 м	1	
21	Метание мяча с места. Многоскоки.	1	
22	Метание мяча с трех шагов. Прыжки по ориентирам.	1	

23	Метание мяча с разбега. Равномерный бег до 1000 (500) м	1	1
24	Знания о АФК: «Цель и задачи профессионально – прикладной физической подготовки» Равномерный бег до 7 мин	1	
25	Техника челночного бега 3 по 10 м. Скоростно – силовые упражнения в беге на спринтерскую дистанцию 20 м	1	1
26	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега «согнув ноги» Техника отталкивания: совершенствование.	1	
27	Сочетание техники разбега и отталкивания в прыжке способом «прогнувшись».	1	
28	Сочетание техники разбега и отталкивания в прыжке способом «ножницы».	1	
29	Техника прыжков в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Скоростно-силовые упражнения в круговой разминке.	1	
30	Выполнение техники контрольных упражнений прыжка в длину с разбега. п/и с бегом	1	1
31	Правила круговой эстафеты 400 м. Метание гранаты 300 гр	1	
32	Комбинированная эстафета с предметами на 800 м. Прыжки через препятствия на 30 м	1	
33	Инструктаж техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта в беге на 30 м.	1	
34	Бег на короткие дистанции 60 м., челночный бег 3 по 10 м.	1	1
35	Тестирование бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 200 м.	1	
36	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции 1000 и 1500 м	1	
37	Кроссовая подготовка. Тестирование прыжков в длину с места.	1	1
38	Техника равномерного бега до 10 мин. Техника метания в цель	1	
39	Многоскоки. Метание мяча в цель и на дальность.	1	1
40	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров 400 м	1	
41	Техника бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега 100 м	1	
42	Техника равномерного бега до 10 мин. Метания гранаты 300 гр.	1	
43	Техника броска тяжелого мяча. Развитие выносливости.	1	
44	Техника прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Правила организации эстафетного бега.	1	
45	Техника прыжка в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Правила организации круговой эстафеты 200 м	1	
46	Выполнение контрольных упражнений: эстафетный бег 100 м. Скоростно-силовая подготовка.	1	1

	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30	
	ФУТБОЛ	10	
47	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр – футбол. Разминка футболиста. Беговые упражнения	1	
48	Правила игры в футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Владение мячом.	1	
49	Правила игры в футбол. Освоение ударов и остановок мяча в игре футбол.	1	
50	Техника приемов игры в футбол: ведения мяча в сочетании с передачей игроку в движении.	1	
51	Техника приемов игры: остановка высокого мяча, удары по катящемуся мячу в разные точки ворот.	1	
52	Правило штрафного удара в игре. Техника ударов по высокому мячу в ворота; штрафной удар в игре футбол	1	
53	Освоение техники игры головой. Взаимодействие игроков в передачах, обводка, удары левой ногой.	1	
54	Техника штрафных, угловых ударов, их назначение в игре футбол. Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	1	
55	Техника передачи в парах и тройках в нападении. Правила отбора мяча. Выполнение контрольных упражнений в игре.	1	1
56	Тактика приёмов игры: обводка, передачи, остановки и удары по воротам. Кроссовая подготовка: равномерный бег до 2000 м, прыжки через скакалку.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ.	6	
57	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. ОФП	1	
58	Волейбол. Расстановка игроков на площадке. Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками и назад.	1	
59	Волейбол. Нижняя прямая подача. Блокирование мяча на подаче. Прием мяча снизу. ОФП	1	
60	Волейбол. Подача в игре. Прием игры блокирование.	1	
61	Волейбол. Техника игры в защите. Игра по правилам. ОФП	1	
62	Выполнение контрольных упражнений в игре: подача, верхняя передача.	1	1
	БАСКЕТБОЛ	6	
63	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Броски по кольцу после ведения.	1	
64	Техника приемов игры: ловля, ведение, передачи мяча на месте и в движении с ост. в два шага.	1	
65	Длинные и короткие передачи в нападении. Быстрый прорыв в игре баскетбол. ОФП	1	
66	Техника игры в баскетбол. «Персональная опека» в защите.	1	

	Штрафные броски по кольцу на очки.		
67	Техника игры: быстрые передачи, борьба и добивание мяча; «персональная защита». Броски мяча по кольцу	1	
68	Выполнение контрольных упражнений. Игра в стритбол.	1	1
	ПИНГ-ПОНГ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)	8	
69	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивные игры – настольный теннис. Правила игры. Техника подачи накатом справа и слева по диагонали.	1	
70	Подача «маятник» тыльной, ладонной стороной ракетки. ОФП: прыжки через предметы	1	
71	Подача «веер» из правосторонней стойки. Общеукрепляющие упражнения на верхний плечевой пояс.	1	
72	Техника игры «подрезкой» слева, справа	1	
73	Техника игры «подрезкой» слева, справа. ОФП: встречная эстафета на 60 м	1	
74	Поддачи накатом. ОФП: прыжки через скакалку.	1	
75	Поддачи накатом. Техника нападающего удара справа, слева ОФП игрока	1	
76	Контрольные упражнения в игре пинг-понг: подача, прием игры накатом, подрезка мяча.	1	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
77	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжного спорта. Основные причины травматизма и его предупреждение на снегу: оказание первой мед. помощи.	1	
78	История лыжного спорта. Одновременный одношажный ход.	1	
79	Правила техники безопасности на лыжах. Переход с хода на ход	1	
80	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
81	Скольльзящий шаг. Поворот плугом. Прохождение дистанции 1 км	1	
82	Спуск в «аэродинамической» стойке Переход от одновременного хода к попеременному	1	
83	Знания о АФК: проведение специальной тренировки на овладение навыками быстроты и внимания на лыжах. Одновременный бесшажный ход 800 м	1	
84	Поворот плугом. Переход от одновременного хода к попеременному. Прохождение дистанции 2 км	1	

85	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
86	Повороты переступанием и прыжком на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км	1	1
87	Знания о АФК: Игровые упражнения физической подготовки лыжника на снегу в парах. Прохождение трамплинов и впадин на дистанции 2 км	1	1
88	Преодоление естественных препятствий на лыжах Прохождение дистанции 1,5 км	1	
89	Торможение и поворот «упором» Прохождение дистанции 1,5 км	1	
90	Техника прохождения небольших трамплинов Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом 2 км	1	1
91	Преодоление небольших трамплинов Прохождение дистанции 1,5 км полуконьковым ходом	1	
92	Подъемы на склон и спуски со склона Прохождение дистанции 1,5 км	1	
93	Полуконьковый одновременный ход. Прохождение дистанции 2 км	1	
94	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками) Развитие выносливости.	1	
95	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км	1	
96	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка».	1	1
	ПЛАВАНИЕ	6	
97	Инструктаж техники безопасности на уроках по плаванию. Техника плавания кроль на груди	1	
98	Способы освобождения от захватов тонущего. Буксировка.	1	
99	Техника плавания кроль на спине. Развитие выносливости.	1	
100	Олимпийские спортсмены России. Правила эстафеты на воде. Техника плавания брасс.	1	
101	Плавание брассом: движение ногами на суше и в воде. Подвижные игры на воде.	1	
102	Выполнение контрольных упражнений: плавание брасс, кроль на спине.	1	1