

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ивановской области

Управление образования Кинешемского муниципального района

МОУ Решемская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МОУ Решемская средняя школа

—

Потапенко Л.В.

Протокол №5 от «29» 08

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

—

Власова В.Р.

Приказ № 72 от «29» 08

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть физической культуры и спорта, одно из важных средств укрепления здоровья и всеобщего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Правила 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>
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения.</p> <p>Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бег на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>

<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные 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: повороты, вращения туловища, в положении лежа; повороты и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног (поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, сгибание, 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 группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком и разгибание рук, медленные повороты и наклоны, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушения осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча, подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад упора присев, круговой перекат в сторону, перекачивание, погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок вперед прогнувшись, кувырок плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках.</p> <p>Мост. Перевороты.</p>

		Постепенно усложняющиеся комбинации эле соответствии с двигательными возможностями обуча
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым</p> <p>ходьба с остановками для выполнения</p> <p>(присесть, повернуться, выполнить упражнение</p> <p>ходьба с крестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по си</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координаци</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном тем</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра</p> <p>темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдво</p> <p>за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30— 35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и до</p> <p>предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 мину</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной с</p> <p>остановками, с переноской предметов (кубиков, мяч</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках</p>

	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на у гибкости (гибкости) в плечевых суставах и в грудного позвоночника; координацию (двигательную ловкость); быстроту движений; развитие скоростносиловых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекаты мяча партнеру, перекаты мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. 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).</p> <p>Дополнительные движения двумя руками перед мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекаты набивного мяча руками, ногами, со с предметами. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, с использованием наглядности: презентаций, печатных видеofilьмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча руками от груди с места и шагом, ведение мяча на прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди, двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ход, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, шагом; сочетание стоек и перемещений, перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p>

		<p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе с изменением направления); прыжки; финты (с мячом и без мяча) (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (с мячом); мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отведение мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бегами, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах с помощью одной руки; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг себя; передвижение ступающим и скользящим способами; подъем на лыжах; 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 отрезке 40-60 метров, "Быстрый лыжник", "Быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p>
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик бассейна, ноги впереди на поверхности воды. Движения свободными ногами в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется в медленном темпе, в глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик бассейна, ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик бассейна, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони «ложка».</p>

		<p>Передвижения по дну с различным исходным положением (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, встании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, подпереться вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, выдох, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для скольжения на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение

указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

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 коррективы 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/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.

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.);

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

психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты

<p>Знания о физической культуре</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта и достижения; - объясняет роль и значение адаптивной физической культуры 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 органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направления различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
--	--	---

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Выполняет построение в шеренгу и колонну в команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне на одного; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений наизусть и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания по команде в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении, проговаривает порядок выполнения действий «за себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля и проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в постановке 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 самостоятельным счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в постановке правильного положения тела при выполнении упражнения);

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостности движения с словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы (допустима помощь педагога в поиске 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 упражнения «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 шаги);

		<ul style="list-style-type: none"> - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координатности 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнения сменной 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 физических упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы (допустима помощь педагога в подборе правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию 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 в время коллективных занятий и соревнований - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; <p>-проводит судейство соревнований по од- ним видам спорта.</p>
Лыжная подготовка	Обучение основным	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во
	элементам лыжной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях подготовкой; <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе</p>

Плавание (теория)	Обучение основным элементам плавания (теория)	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры; - осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; - эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность, дозировка физической нагрузки и направление воздействий); <p>Проговаривает порядок выполнения действий «за себя» и в соответствии с этим выполняет действия;</p> <p>Выполняет дыхательные упражнения различными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p>
------------------------------	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

тема	К-во час	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
СПОРТ	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

тема	К-во час	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
СПОРТ	10	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

тема	К-во час	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
СПОРТ	10	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

тема	К-во час	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
СПОРТ	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

тема	К-во час	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	55	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
СПОРТ	10	https://resh.edu.ru/subject/9/9/