

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 16 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № <u>13</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  М.В. Кондратеня « <u>01</u> » <u>09</u> 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Н.Н. Вингливскт Приказ № <u>198</u> от « <u>01</u> » <u>09.25</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2025 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуального обучения на дому

по адаптированным основным общеобразовательным
программам обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата
предмета «Физическая культура»
обучающегося 9 класса
Хуснутдинова Романа

Составитель:
Долгая Н.Д.

г.о Торез 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, вариант 6.1, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Настоящая рабочая программа разработана на основании:

-Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 09.08.2022 № 689 ;

-Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования для обучающихся 5-9 классов (сост. Долгая НД-ГБОУ «Школа №16 г. о. Торез; 2025-2026 уч. год

-индивидуального учебного плана на 2025-2026 учебный год обучающегося 9 класса Хуснутдинова Романа Романовича по адаптированной основной образовательной программе обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1),находящимися на индивидуальном обучении.

Индивидуальный учебный план ООО с 5-дневной рабочей неделей, в котором предусмотрено на изучение предмета Физическая культура 0.5 ч в неделю. В связи с этим на изучение тем отводится меньше часов, чем у обучающихся 9 класса ООО.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025, зарегистрирован 21.03.2023 № 72653);
- приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного

общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);

- Федеральная рабочая программа основного общего образования по предмету физическая культура, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с НОДА.
-

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.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий, обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельности подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

При составлении рабочей программы для каждой нозологической группы необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ортопедической патологией и с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Формируются контрактуры и костные деформации, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

В связи с многообразием ортопедических нарушений необходим комплексный подход в процессе реализации программы по адаптивной физической культуре.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются постуральные

нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и туго подвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп, обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи, обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абелитами), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании без барьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипуляторной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;
- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипуляторных функций рук;
- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипуляторная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения,

нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту АООП ООО 6.1. могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипуляторной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу пластичности, снижением мышечной силы.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / абелитами обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации, обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае домашнего обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций, обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитных вследствие двигательных ограничений.

Цели изучения 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. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с

НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, переливания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики

контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием

конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) (вариант 6.1)

АОП ООО (вариант 6.1.) адресована обучающимся с нарушениями опорно- двигательного аппарата, демонстрирующим готовность к обучению совместно с нормативно развивающими сверстниками (в те же сроки), при создании образовательных условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

Познавательное развитие обучающихся на данном возрастном этапе характеризуется:

1. недостаточным запасом знаний и представлений об окружающем мире;
2. нарушением умственной работоспособности, истощаемостью психических процессов;
3. недостаточным уровнем развития внимания;
4. снижением объема запоминания и воспроизведения, кратковременным характером памяти.

Нарушения умственной работоспособности, как правило, проявляются в двух вариантах. Стойкое равномерное снижение работоспособности, астенические проявления.

У таких детей низкая активность восприятия учебного материала, ослабленное внимание. У детей быстро наступает психическое истощение, на которое ребенок может реагировать вспышками раздражения, активным избеганием от контакта или полным отказом.

Неравномерный (мерцательный) характер умственной работоспособности.

У таких детей состояние меняется иногда в течение одного урока несколько раз. Короткий период познавательной активности сменяется резким утомлением, внимание неустойчиво. Нарушение умственной работоспособности является главным препятствием продуктивного обучения.

Внимание характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте.

Личностные особенности обучающихся этой категории часто характеризуются:

низкой мотивацией достижений, коммуникативными нарушениями, неадекватно заниженной самооценкой, иждивенческими установками, повышенной эмоциональной привязанностью к родителям.

Снижение числа контактов с окружающими приводит к формированию ряда отрицательных черт характера: моральных, волевых. Такие дети не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. Затрудняются организовать свою деятельность, регулировать ее и свое поведение. У многих детей в этом возрасте начинают проявляться черты характера, заострившиеся в связи с переживанием заболевания. В группе обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто встречаются акцентуации характера, которые крайне редко диагностируются у нормально развивающихся подростков: астению-невротическая и сенситивная. Для астению-невротической акцентуации характерны повышенное внимание к состоянию своего здоровья, частые жалобы, ипохондрический фон настроения. Такие особенности диагностируются у подростков с тяжелой двигательной патологией. Для сенситивной акцентуации характерны низкая самооценка, выраженное переживание внешних проявлений заболевания, неуверенность в себе. Такие черты характера чаще отмечаются у обучающихся с легкой и средней тяжестью двигательных нарушений. Они формируются под влиянием неудач в процессе контактов с окружающими людьми, в том числе здоровыми сверстниками.

На основе АООП ООО (вариант 6.1.) могут получать образование по рекомендации ПМПК следующие обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие:

- нормальное интеллектуальное развитие или легкие парциальные когнитивные нарушения;
- отсутствие сопутствующих нарушений (зрения, слуха, грубого недоразвития речи и т.п.);
- достаточно развитые навыки самообслуживания (самостоятельно одевается, ест и др.);
- хотя бы одна рука способна к различным манипуляциям;
- разборчивую речь.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, получающих образование на основе АООП ООО (вариант 6.1.) включают:

- обеспечение особой организации образовательной среды с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося;

- создание эмоционально комфортной и деловой атмосферы, способствующей личностному развитию, качественному образованию обучающихся, становлению их самостоятельности и познавательной активности, успешной социальной интеграции;

- реализация в образовательном процессе личностно - ориентированного и индивидуально - дифференцированного подходов;

- постановка и реализация на уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на предупреждение возможных отклонений в развитии; при необходимости, применение в образовательном процессе специальных методов, приёмов и средств обучения;

- учёт при организации обучения разных категорий обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и оценке их достижений специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом;

- обеспечение непрерывности образовательно-коррекционного процесса, реализуемого, через содержание образовательных областей и внеурочную деятельность, в том числе, при проведении специальных занятий, предусмотренных «Программой коррекционной работы», способствующей достижению обучающимися планируемых результатов образования и включающей «Индивидуальный план коррекционной - развивающей работы обучающегося», разрабатываемый с учетом рекомендаций ПМПК, а также психолого-педагогического консилиума образовательной организации¹;

- обеспечение качественной профориентационной работы в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, выбора ими дальнейшего образовательного маршрута и профессии с учетом собственных возможностей и ограничений;

- взаимодействие всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно - коррекционных задач;

- обеспечение специальной психолого-педагогической поддержки семье обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата, активное включение родителей и других членов семьи в процесс образования их детей;

- систематическая методическая поддержка коллектива учителей;

- систематическое психолого-педагогическое сопровождение нормативно развивающихся обучающихся и их родителей с целью формирования толерантного отношения к обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, формирования детского коллектива на основе принятия, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного

аппарата, взаимного уважения и дружбы между детьми, желания сотрудничать в различных видах учебной и внеурочной деятельности;

- оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учетом имеющихся ограничений здоровья, в том числе, на основе сетевого взаимодействия.

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

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности, обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;
- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей, обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических сингенезе, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых

образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Параолимпийского движения.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения с учётом степени сложности видов деятельности, исходя из психофизических особенностей и состояния здоровья обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 17 часов (0.5ч).

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, 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. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные

занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

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 нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления параолимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпейцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бича, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль «Гимнастика»

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

Модуль «Легкая атлетика»

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающими пластичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Модуль «Спортивные игры»

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.

Флор бол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

Модуль «Зимние виды спорта(лыжная подготовка)»

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль «Плавание»

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде.

Модуль «Спорт»

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Параолимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная 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.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-параолимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и параолимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

- напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
 - сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Параолимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Параолимпийскую хартию как основополагающий документ современного параолимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Параолимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать форсированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать форсированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать форсированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать форсированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Модуль «Плавание»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать форсированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять повороты кувырком, мятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- нырять в длину и глубину;
- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;
- безопасно действовать в экстремальных ситуациях;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиваниями соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений челядинка с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

«Практическая реализация цели и задач воспитания на уроках физической культуры осуществляется в рамках Модуля «Урочная деятельность» Рабочей программы воспитания.

Так, реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности (см. Приложение 1. Примерные темы проектных и учебно-исследовательских работ по физической культуре)».

9 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
№ п/п		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1		
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2		https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Плавание (модуль "Плавание")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни Бег на короткие дистанции (ознакомление) Бег на длинные дистанции (ознакомление)	1		08/09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прыжки в длину «прогнувшись» (ознакомление) Прыжки в длину «согнув ноги» (ознакомление) Прыжки в высоту (ознакомление)	1		22/09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Туристские походы, как форма активного отдыха (просмотр презентации)	1		06/10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Приемы и броски мяча на месте, в прыжке (ознакомление)	1		20/10	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Приемы броски мяча после ведения (ознакомление)	1		10/11	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи мяча на месте	1		24/11	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Приемы и передачи в движении ,подача верхняя, нижняя, боковая(ознакомление)	1		08/12	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		22/12	https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Передвижение на лыжах : попеременным 2-х шажным ходом, одношажным. (ознакомление)	1		12/01	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Торможение боковым скольжением, переход с одного лыжного хода на другой. Правила и техника выполнения норматива ГТО(ознакомление)	1		26/01	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Гимнастическая комбинация на брусьях, на параллельных, на гимнастическом бревне(изучение ,ознакомление)	1		09/02	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО наклон вперед стоя на г/скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кувырки (ознакомление)	1		09/03	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Ведение и передача мяча, остановки и удары по мячу (ознакомление)	1		23/03	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ведение и передача мяча с места в движении. (ознакомление)	1		13/04	https://resh.edu.ru/subject/9/

15	Занятие физической культурой и режим питания.	1		27/04	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стиль и виды плавания: брасс, кроль, на спине, баттерфляй (ознакомление)	1		1105	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Фестиваль «Мы и ГТО»(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 5-6 ступеней (ознакомление)	1		25/05	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Общее количество часов по программе :	17ч			

Темы проектных и учебно-исследовательских работ по физической культуре

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.
3. Современные Олимпийские игры.
4. Физическая культура в современном обществе.
5. Организация и проведение пеших туристических походов.
6. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
7. Физическое развитие человека.
8. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
9. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
10. Техника движений и ее основные показатели.
11. Спорт и спортивная подготовка.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
13. Здоровье и здоровый образ жизни.
14. Коррекция осанки и телосложения.
15. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
16. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
17. Формы организации занятий физическими упражнениями (физической культурой).
18. История зарождения и развития школьной спартакиады.
19. Планирование своей физкультурной деятельности.
20. Подбор индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.
21. Игры и развлечения для организации активного досуга.

- 22. Комплекс силовых (или других) упражнений для физического совершенствования учащегося ... класса.
- 23. История развития и становления избранного вида спорта.
- 24. Техника безопасности на уроках физической культуры.
- 25. Подбор формы и инвентаря для занятий физической культурой.
- 26. Оздоровительные системы (формы) занятий физической культурой.
- 27. Современные системы физического воспитания.
- 28. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

2025/10/17 10:21
Infinix HOT 40Pro

Прочито, пронумеровано и скреплено
печатью 35 *списав на него* листов
Должность Директор ШКОЛА № 1
Г.О. ТОРЭЗ
Подпись Е.И. Вингливскт/

