

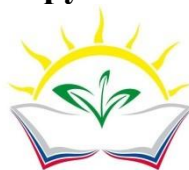
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ**

**ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА  
ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр  
образования» городского округа Чапаевск Самарской области**



**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
предметов естественно –  
математического и прикладного  
циклов

**Председатель МО Филькина Е.Н.**  
Протокол №1 от 28.08.2025 г

**ПРОВЕРЕНО**

**Методист ГБОУ СОШ  
«Центр образования»  
г. Чапаевска  
Кузнецова А.М.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ СОШ  
«Центр образования»  
г. Чапаевска  
С.И. Приходько  
Приказ №60-ОД  
от 29.08.2025г**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

Программа адаптивной физической культуры разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) с изменениями и дополнениями; Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением, протокол от 29 сентября 2022 года № 7/22); основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска Самарской области; Программой воспитания ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска Самарской области.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

А.П. Матвеев. . Физическая культура. 5 класс. Издательство, год: М., Просвещение, 2023.

А.П. Матвеев. . Физическая культура. 6-7 классы. Издательство, год: М., Просвещение, 2023.

А.П. Матвеев. . Физическая культура. 8-9 классы. Издательство, год: М., Просвещение, 2023.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

Данная программа рассчитана на занятия обучающегося 6 класса Ч.С. Учебная нагрузка в неделю - 0,5 часа, 17 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Остальные часы даны для самостоятельной работы обучающегося (1,5 часа в неделю). По медицинским показаниям обучающийся с ТНР Ч.С. отнесен к специальной медицинской группе А.

### **Двигательное развитие обучающихся с ТНР на уровне основного общего образования**

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации

двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, в двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Снижена скорость и ловкость, нарушены темп и ритм выполнения движений. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений.

Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

При отсутствии индивидуальных противопоказаний физическая подготовка обучающихся с ТНР включает в себя элементы гимнастики и легкой атлетики, подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах. При разработке содержания учебного предмета «Физическая культура» учитывается состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной

составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к 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. Эстетическое развитие 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 научится:

- 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 научится:

- 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 научится:

- 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 научится:

– 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 научится:

– 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:**

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

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

– выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

– объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся научится:

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

#### **Коммуникативные УУД:**

1. 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 научится:

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

**Предметные результаты**  
**Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с**  
**ТНР на уровне основного общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам освоения программы
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- знает требования ГТО.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>



	Обучение элементам акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние</li> </ul>

		<p>организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам с ограничением нагрузки в соответствии с допуском врача.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проговаривает правила игр;</li> <li>- выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе на лыжах.</li> </ul>

## Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР
<b>Знания о физической культуре</b>		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок</li> </ul>

			<p>выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</li> </ul>

		плечах, игры с элементами сопротивления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;</li> <li>- выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с дополнительным отягощением: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: стойка на лопатках.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</li> </ul>

		<p>Мост. Равновесия.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега.</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки;</p> <p>бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное построение;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии с планом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- игры на развитие пространственных представлений.</li> </ul>

		<p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p> <p>бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30 м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>бег на 30 м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча.	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- составление рассказа-описания двигательного</li> </ul>

		<p>мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно;</li> <li>- выстраивают движение самостоятельно.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <p>стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в групповых упражнениях;</li> <li>- играют;</li> </ul>



		<p><b>Волейбол:</b>  перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p><b>Футбол:</b>  обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>- самостоятельно осуществляют судейство.  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<p>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 (1-2 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  <i>Этап закрепления:</i>  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.</p>

		<p>поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполнение движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
--	--	--	---

### Тематический план для АООП ООО ТНР

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
2	Спортивные игры.	14	14 \7	14\12	14	14
.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14 \7	14\10	14	14
.4	Легкая атлетика.	14	14 \10	14\11	14	14
.5	Лыжная подготовка.	13	13 \10	13\1	13	13
	<b>Всего часов</b>	68	68 \34	68\34	68	68

### Поурочное планирование 7 класс

п/п	Тема урока	Количество часов			ата изуче ния	Электронн ые цифровые образовательные ресурсы
		сег о	онтро льны е работ ы	ракти чески е работ ы		
1	Выдающиеся российские и советские спортсмены. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1				<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/3165/main/</a>
2	Ведение дневника по физической культуре. Функциональные пробы для оценивания оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями. Бег на выносливость.	1				
3	Влияние занятий физической культурой и и спортом на воспитание положительных качеств личности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				
4	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1				
	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.					<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/3165/main/</a>

5		1				105/main/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
8	Модуль «Спорт». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
11	Легкая атлетика и самоконтроль.	1	1			
12	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ритмической гимнастики.	1				
13	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				
14	Осанка. Способы измерения осанки. Модуль «Гимнастика».. Ритмика \степ-аэробика, акробатика.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/</a>
15	Способы измерения и оценивания осанки. Модуль «Спорт». Развитие гибкости.	1				
16	Планирование по совершенствованию технической подготовки. Модуль «Гимнастика». Ритмика\акробатика.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
17	Составление комплексов корректирующей направленности. Модуль «Гимнастика».. Ритмика\акробатика..	1				
18	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				
19	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
20	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			1	
21	Терминология гимнастики и профилактика нарушений осанки.	1	1			
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1				
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача мяча.	1				

24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча.	1				
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по корзине.	1				
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча змейкой, с разной скоростью.	1				
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по кольцу. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1				
28	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременного двухшажного хода. Самостоятельная работа - мониторинг развития двигательных качеств	1			1	
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/</a>
32	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1			1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
34	Итоговая контрольная работа	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	6		

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика балльной оценки (отметки)*

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

### **Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало;

- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС, 0,5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ**

п/п	Раздел/тема 6 КЛАСС	Количество часов	Контрольная точка
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>7</b>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (л/а). Из истории легкой атлетики. Техника старта в беговых упражнениях. Тестирование прыжка в длину с места		
2	Правила старта. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м.		
3	Правила старта и финиша. Тестирование бега на 60 и 300 м		
4	Комплекс упражнений со скакалкой. Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо».		
5	Теория «Физическая культура человека» Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут		1
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>		
6	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
7	Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.		
8	Упражнения для развития мышц туловища. Группировка и перекаты в группировке. Равновесия на одной ноге		
9	Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатика.		
10	Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».		
11	Техника гимнастических упражнений: вис, упоры в висе, соскок. Прыжки через скакалку 100 раз.		
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, положение «мост»		1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</b>		
13	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Индивидуальные упражнения.		
14	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. Броски мяча по кольцу.		
15	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, штрафной бросок.		1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
16	Правила проведения физических упражнений на быстроту. Попеременный двухшажный ход.		
17	Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.		
18	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
19	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.		
20	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости		
21	Повороты переступанием и прыжком на лыжах Попеременный двухшажный ход.		
22	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах. Ускорения на лыжах до 200 м		

23	Торможение и поворот «упором». Скольжение на лыжах 500 м		
24	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.		
225	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: скользящий шаг, торможения, повороты на лыжах.		1
	<b>ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА</b>		
26	Передача мяча сверху двумя руками. Правила расстановки на площадке.		
27	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Правила перехода на площадке.		
28	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол. Правила забитого очка.		
29	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, остановки мяча.		1
	<b>ФУТБОЛ</b>		
30	Инструктаж техники безопасности на уроках футбол Техника удара по мячу, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Перемещения на ловкость.		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
31	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. с изменением направления движения		
32	Теория «Влияние физических упражнений на организм» Правила скандинавской ходьбы. Подтягивание на перекладине		
33	Тестирование бега на 1000 м. ОФП		
34	Техника метания на дальность. Броски мяча (1кг) на дальность из положения сед		1