

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ужурская средняя общеобразовательная школа №2 »

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

Протокол № 1 от

29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Приказ № 01-13-86 от

29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора
по УВР Михель Е.В.

Приказ № 01-13-86 от

29.08.2024г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 класса

с ЗПР, РАС, НОДА.

Ужур

2024-2025г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - ФАОП ООО).

Рабочая программа полностью соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287, раскрывает и детализирует специальные условия и подходы к организации деятельности обучающихся 9 класса

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Письмом Минпросвещения от 03.03. 2023 г. N 03-327 «О направлении информации. Методические рекомендации по введению ФПОО»;
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - ФАОП ООО), разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809) и утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025; а именно
 - ФАОП ООО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) (вариант 6.2),
 - ФАОП ООО для обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) включает: (вариант 7),
 - ФАОП ООО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее -

РАС) (вариант 8.2);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся с задержкой психического развития, обучающихся с расстройствами аутистического спектра Юровской школы-интерната (утверждена Приказом №71/1 от 15.06.2023 г.);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 №08- 1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Цели:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся с ОВЗ в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств;
- усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения;
- создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные) адаптивной физической культуры:

- укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ, содействие физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение обучающихся с ОВЗ основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений, навыков;
- развитие у обучающихся с ОВЗ двигательных способностей;

- формирование у обучающихся с ОВЗ необходимых знаний в области физической культуры;
- развитие у обучающихся с ОВЗ координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение обучающихся с ОВЗ к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Специфические задачи адаптивной физической культуры (коррекционные, компенсаторные и профилактические):

- Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.
- Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве; быстроты реагирования и расслабления на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.
- 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 - осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика травматизма и микротравм.
- Коррекция и развитие сенсорных систем: развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с.: ил. — (Перспективна).

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:

<http://school-collection.edu.ru/>

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов в год - 68 ч(2 часа в неделю).

Промежуточная аттестация обучающихся с ОВЗ проводится в конце учебного года в форме тестирования и практической части (тестирование развития физических качеств и уровня освоения двигательных навыков) без сдачи нормативов.

2.Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» у обучающегося 9 «А» класса с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и нового материала по АФК;
- планирование и прогнозирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий в АФК;
- контроль в форме соотнесения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ физических действий в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учетом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, другими обучающимися.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- способность интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его физических действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации на уроках АФК.

В результате изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» у обучающегося 9«А» и 9 (доп) классов с НОДА будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные УУД (сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью):

- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.
- в формировании внутреннего чувства времени и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

В результате изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» у обучающегося 9«А» и 9 (доп) классов с РАС будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в рамках предмета АФК в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку.

Коммуникативные УУД:

- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать о физической культуре:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся научатся:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

3. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- *Спортивно-оздоровительная деятельность.* Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Ритмическая гимнастика.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры:

- Баскетбол. Игра по правилам.

- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

4. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Основное содержание темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся. Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности) в рамках реализации модуля «Школьный урок» РП воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Из них			
Знания о физической культуре					
<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>			<p>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</p>	<p>Формировать бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения АФК.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>			<p>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью,</p>	<p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p>	

			<p>организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.</p>		
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом			<p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения.</p> <p>Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой					
Профессионально-прикладная физическая подготовка			<p>Виды труда.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи профессионально-</p>	<p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>	

			прикладной физической подготовки.		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой			<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Связь выносливости с физической работоспособностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений для развития общей выносливости. • Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. • Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. • Комплекс упражнений для развития простой реакции. • Комплекс упражнений для развития координации движений. • Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата. 	Выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.	
Измерение резервов организма и			Функциональные резервы организма как повышенные возможности его	Измерять резервные возможности организма с помощью различных	

состояния здоровья с помощью функциональных проб			систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.	функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.	
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз			Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.	Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации			Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)			Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.	

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)			Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций.	Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)			Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях.	Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.	
Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)			Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.	Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения	
Ритмическая гимнастика			Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.	Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).	
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча			Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Планировать тренировочные занятия.	

			<p>спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>		
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>			<p>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</p> <p>Техника одновременного бесшажного хода.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Техника торможения боковым соскальзыванием.</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>	

			<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</p> <p>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p>	<p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции.</p>	
Спортивные			Совершенствование техники ранее освоенных приёмов	Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов	

<p>игры.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам</p>		<p>игры в баскетбол.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Техника штрафного броска.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p> <p>Упражнения для развития специальных</p>	<p>игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её</p>	
---------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам.</p>	<p>исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>	
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>		<p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</p> <p>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её</p>	

		<p>индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Техника группового блокирования.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>	
Футбол. Игра по		Совершенствование	Описывать технику	

<p>правилам</p>		<p>техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу серединой лба.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.</p> <p>Техника остановки мяча подошвой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.</p> <p>Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника остановки мяча грудью.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>	<p>удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение</p>	
-----------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>остановки мяча грудью.</p> <p>Техника отбора мяча подкатом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Игра в футбол по правилам.</p>	<p>к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					
Прикладно ориентированная физическая подготовка			<p>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.</p>	
Общефизическая			<p>Физические упражнения из базовых видов</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные</p>	

подготовка		спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.	
Итого	68 ч			

Приложение
к Рабочей программе
Приказ № 70
от 23.06.2023г.

Календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе Рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура.9класс », разработанной учителем АФК Бычковым А.А. и утв. Приказом №70 от 23.06.2023 г.

Учебный план

Количество часов в неделю - 2ч
Количество часов в год по программе - 68ч

Промежуточная аттестация обучающихся с ОВЗ проводится в конце учебного года в форме тестирования и практической части (тестирование развития физических качеств и уровня освоения двигательных навыков) без сдачи нормативов.

Учебно-методическое обеспечение

Название	Автор	Издательство
Физическая культура. 8-9 классы.	А. П. Матвеев.	М.: Просвещение, 2020 г

<i>№ урока</i>	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока по факту	<i>Тема урока</i>
Знания о физической культуре			
1			<p>Вводный инструктаж по от и ТБ на уроках АФК</p> <p>Презентация: Физическая культура в современном обществе. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</p> <p>Подвижная игра: «Третий лишний».</p>
2			Беседа : Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.
3			Беседа : Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.
4			<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения.</p> <p>Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой			
5			<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда.</p> <p>Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Комплексы упражнений для развития</p>

			общей выносливости.
6			Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.
7			Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.
8			Комплекс упражнений для развития простой реакции.
9			Комплекс упражнений для развития координации движений.
10			Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.
11			Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование			
12			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.
13			Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.
14			Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
15			Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.
16			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).
17			Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).
18			Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши).
19			Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки).
20			Ритмическая гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

21			Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.
22			Техника гладкого равномерного бега.
23			Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).
24			Техника эстафетного бега.
25			Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
26			Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
27			Метание малого мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.
28			Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.
29			Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.
30			Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.
31			Техника одновременного бесшажного хода.
32			Техника торможения боковым соскальзыванием.
33			Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.
34			Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.
35			Лыжная эстафета.
36			Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.
37			Техника передачи мяча одной рукой снизу.
38			Техника передачи мяча одной рукой сбоку.
39			Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.
40			Техника броска мяча одной рукой в движении.

41			Техника штрафного броска.
42			Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.
43			Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.
44			Подвижная игра: «Баскетбол»
45			Подвижная игра: «Баскетбол»
46			<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.
47			Техника прямого нападающего удара.
47			Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования.
49			Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.
50			Технико-тактические действия в нападении
51			Подвижная игра: «Волейбол»
52			Подвижная игра: «Волейбол»
53			<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.
54			Техника удара по мячу серединой лба.
55			Техника остановки мяча подошвой.
56			Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
57			Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
58			Техника остановки мяча грудью.
59			Техника отбора мяча подкатом.
60			Технико-тактические действия в защите и нападении.
61			Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.
62			Подвижная игра: «Футбол»
63			Подвижная игра: «Футбол»
64			Контрольное тестирование физических качеств «Эстафета».
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
65			Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)
66			Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.
67			Подготовка к военно-спортивной игре «Зарница»
68			Военно-спортивная игра «Зарница»

Итого	68ч
--------------	------------

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ урока	Дата фактического проведения урока	Причина внесения корректировки в КТП. Номер приказа	Способ корректировки	Подпись заместителя директора по УВП