

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Светлянская средняя общеобразовательная школа  
Воткинский район, с. Светлое, пер. Школьный 8; 427421, тел: (34145)76-5-67; факс: (34145) 76-5-95,  
E-mail: [svetloe.sosh@yandex.ru](mailto:svetloe.sosh@yandex.ru)  
ОКПО 54486040, ОГРН 1021801063778, ИНН/КПП 1804006519/182801001.

ПРИНЯТО  
Педагогическим  
советом «\_30\_» августа\_ 2024г.  
Протокол № 11

  
ЗТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Светлянской СОШ  
Гоброва О.Л.  
Приказ от 30 августа 2024 г. № 31/4од

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с НОДА (вариант 6.2)**

7-10 класс

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Рабочей программе воспитания.

Содержание учебного предмета Адаптивная физическая культура (АФК), представленное в Федеральной адаптированной рабочей программе, соответствует ФГОС ООО, Федеральной основной образовательной программе основного общего образования с учетом пролонгации на один год.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА.

При их проведении уроков АФК создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

## **Цель и задачи реализации программы по предмету**

**Цель реализации программы** – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

### **Задачи реализации программы:**

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

### **Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:**

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

-изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы,

сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются.

### **Принципы и подходы к реализации программы**

-Принцип единства диагностики и коррекции.

-Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

-Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

-Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

-Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

-Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

-Принцип сотрудничества с семьей.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

5) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы.

Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку у компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение

обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

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

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

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

#### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет два часа в неделю в каждом классе: 5 класс – 68 часов, 6 класс- 68 часов, 7 класс- 68 часов, 8 класс- 68 часов, 9 класс- 68 часов, 10 класс- 68 часов. Третий час реализуется за счёт ведения курсов внеурочной деятельности, предусматривающих физическую активность («Теннис», «Спортивный туризм»), и за счёт посещения обучающимися спортивных секций, занятий спортивного клуба.

#### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней

степенью двигательных нарушений, он может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии в образовательной организации соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».
-

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>			
История физической культуры и адаптивной физической культуры.	<p><b>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</b></p> <p><b>5 класс</b>            Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют особенности адаптивной физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России. Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия. Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.</p> <p><b>6 класс</b>            Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр. Знают Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвиг Гуттмана как основателя Паралимпийских игр. Знают происхождение термина «паралимпийский». Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность. Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр. Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.</p> <p><b>7 класс</b>            Предъявляют знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Характеризуют двигательную активность как один из важнейших факторов реабилитации лиц с НОДА с XIX века до настоящего времени. Особенности организации спорта для инвалидов в советское время. Умеют определять и обосновывать перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.</p> <p><b>8 класс</b>            Умеют объяснять роль и значение адаптивной и ой физической культуры, знают специфику использования с учетом собственного заболевания.</p> <p><b>9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения</b></p>		



	<p>Характеризуют развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом.</p> <p>Знают направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА.</p> <p>Знают виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т.п.).</p> <p>Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).</p> <p>Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.</p> <p>Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>		
<p>Физическая культура человека (в том числе адаптивная)</p>	<p><b>5 класс</b></p>		
	<p>Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития. Включаются в гимнастику (в том числе пассивную). Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>	<p>Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину своего тела, массу тела. Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения, упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Используют в домашних занятиях упражнения по коррекции имеющихся двигательных нарушений.</p>

		благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.	Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, его рост и развитие.
<b>6 класс</b>			
<p>Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА.</p> <p>Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>			
<b>7 класс</b>			
<p>Раскрывают понятие «двигательные действия», знают и могут уточнить патологические особенности двигательных умений, опираясь на специфику собственного заболевания.</p> <p>Характеризуют качества личности, приводят примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>			
<b>8 класс</b>			
	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость присутствия и подготовленность ассистента.</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость помощи ассистента.</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<b>9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения</b>			

	<p>Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА».</p> <p>Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Раскрывают понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания.</p> <p>Выделяют виды физической подготовки.</p> <p>Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p> <p>Характеризуют положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения основных приёмов массажа.</p>		
<p>Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой</p>	<p><b>5 класс</b></p>		
	<p>Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/ или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы доступных физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p>

	<p>самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур). Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента). Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня ( в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т.д.).</p>	<p>приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют доступные комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>
<b>6 класс</b>			
	<p>Измеряют и оформляют при помощи ассистента результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.</p>	<p>Измеряют (с помощью) и оформляют результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в</p>	<p>Измеряют и оформляют результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в</p>

	<p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений. Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).</p> <p>Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК.</p> <p>Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания.</p> <p>Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>результате регулярных занятий АФК.</p> <p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).</p> <p>Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК.</p> <p>Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания.</p> <p>Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>результате регулярных занятий АФК.</p> <p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).</p> <p>Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК.</p> <p>Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания.</p> <p>Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>
	<p><b>7 класс</b></p> <p>Могут организовывать и самостоятельно и/ или с помощью ассистента проводить досуг с</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием</p>

	<p>использованием занятий адаптивной физической культурой.          Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>занятий адаптивной физической культурой.          Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>занятий адаптивной физической культурой.          Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>
<b>8 класс</b>			
	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.          Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.          Определяют влияние тренировочных занятий на организм.          Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.          Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.          Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.          Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.          Определяют влияние тренировочных занятий на организм.          Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.          Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.          Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.          Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.          Определяют влияние тренировочных занятий на организм.          Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.          Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.          Определяют и соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и</p>

		медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.	медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.
<p><b>9 (10) класс</b>  При пролонгации срока обучения (вариант АООП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.</p>			
<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют с помощью ассистента резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют (в том числе с помощью ассистента) резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности, особенностей</p>	

	оздоровительной физической культуры.	умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.	заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.
--	--------------------------------------	---	--

**Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»**

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться

Комплексы дыхательной гимнастики*  *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций.)
Гимнастика для профилактики нарушений зрения*  *С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Упражнения	Раскрывают значение упражнений для	Раскрывают значение удержания	Раскрывают значение развития гибкости для



<p>для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела</p>	<p>правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в</p>	<p>укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах. туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе)</p>
--	--	--	---

	<p>(вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т.д.).</p> <p>Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10сек).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.</p> <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в</p>	<p>ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической</p>	<p>выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, сидя.</p>
--	---	---	--

	<p>исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед</p>	
--	---	---	--

		с поднятой головой, выпрямленной осанкой.	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук,</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>

	<p>поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают,</p>	<p>разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги». Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	
--	--	--	--

	<p>непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	<p>медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	---	---	--

<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в</p>	<p>Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца</p>	<p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>

	<p>кулак и разгибание с изменением темпа движений.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>	<p>остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.</p>	
Прикладные упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Выполняют строевые команды: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или</p>	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Выполняют кувырок вперёд в группировке (при отсутствии медицинских противопоказаний).</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p>



	медицинских рекомендаций).	сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Выполняют упражнения на батуте (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на</p>

			<p>колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.</p> <p>Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p>
--	--	--	--

**Модуль «Легкая атлетика»**

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>Описывают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Анализируют правильность</p>
--------------------	----------------	----------------	--

			<p>выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их. Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления</p> <p>Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
--	--	--	---

<p>Упражнения в метании малого мяча</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Удерживают и (по возможности) кидают мяч из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют (из положения сидя, дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень. Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень. Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Описывают технику выполнения метания малого мяча по</p>
---	---	---	---

		<p>деятельности (на максимальный результат)  Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.  Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения.  Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>	<p>движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.  Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).  Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.  Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.  Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>
--	--	---	--

**Модуль «Спортивные игры»**

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

**Баскетбол (баскетбол на колясках)**

	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,</p>	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,</p>	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта,</p>
--	---	---	---

	характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности.</p>	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Предъявляют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Ведение мяча	Не планируется	<p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>

<p>Бросок мяча двумя руками от груди*</p> <p>*При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Демонстрируют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе</p>	<p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники</p>
--	-----------------------	---	---

		<p>самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения.</p> <p>Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p>	<p>передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения.</p> <p>Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>
--	--	---	--



		Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	
Волейбол (волейбол сидя)			
	Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.		
Футбол			
	Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.		
Бочча			
История и развитие игры бочча	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.
Правила игры бочча	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер,	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер,	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер,

	красный/синий цветной индикатор, корт.	красный/синий цветной индикатор, корт.	красный/синий цветной индикатор, корт.
Техника безопасности	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.
Техническая подготовка	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>
<b>Настольный теннис</b>			
История и развитие игры в настольный теннис	Предъявляют знания по истории становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта.		
Оборудование и инвентарь	Характеризуют используемый в игре инвентарь, знают и предъявляют его историческую модификацию		
Основные технические приемы	Не планируется	Знают и принимают исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная	Знают и принимают исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

		<p>(основная), левосторонняя. Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют с учетом индивидуальных особенностей заболевания подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Демонстрируют совершенствование подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Демонстрируют</p>	<p>Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Демонстрируют совершенствование подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Демонстрируют совершенствование техники приема и ударов: атакующий,</p>
--	--	--	--

		совершенствование техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.	завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.
--	--	---	---

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

История и становление лыжного спорта	Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.		
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Повороты, стоя на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность

			<p>исполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют технику поворотов на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Подъем на лыжах</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Описывают технику подъёмов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют подъём на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Спуск на лыжах</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>

			медицинских рекомендаций).
Торможение на лыжах			Описывают технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Используют торможение во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

### **Модуль «Плавание»**

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Деятельность обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений организуется индивидуально, обязательно с присутствием в воде ассистента.

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта	Демонстрируют знания по истории плавания, об особенностях организации соревнований для спортсменов с НОДА. Знают имена выдающихся отечественных пловцов — паралимпийских чемпионов. Характеризуют оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимают необходимость систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру.		
Техника безопасности и правила поведения на воде	Характеризуют и выполняют правила техники безопасности в бассейне и выполняют требования особенностей организации бытовой деятельности при подготовке к бассейну во время гигиенических процедур.		
Техническая подготовка	Описывают технику выполнения и выполняют (с требующейся необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на	Описывают технику выполнения и выполняют (с требующейся необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на	Описывают технику выполнения и выполняют: «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально,

	<p>груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше: попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; контролируемое дыхание; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p>	<p>груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше: попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; контролируемое дыхание; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p>	<p>скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше: попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; согласование движений рук и ног; контролируемое дыхание; согласование движений рук, ног с дыханием; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p>
--	--	--	---

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к

результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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

#### **Личностные результаты**

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

– готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

– готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

– готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

– готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

– готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

– осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

– осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

– готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом с использованием специального оборудования;

– сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно



обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

– освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

– повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

– формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные).

#### *Познавательные универсальные учебные действия:*

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

-осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

#### *Регулятивные универсальные учебные действия:*

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

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

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

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

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

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

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

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

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

### **Предметные результаты**

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

Результатом реализации программы должно стать:

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

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

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

Модуль	Предметные результаты		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания»</b> 0	<i>Предметные результаты изучения модуля должны отражать:</i> – понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для		

<p><b>физической культуре»</b></p>	<p>здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта;</li> <li>– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</li> <li>– знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.</li> </ul>		
<p><b>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</b></p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,</p>

	<p>рекреативной ) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корректирующей), в том числе с помощью ассистента;</p> <p>- осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлений (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т.д.) для коррекции патологических поз;</p> <p>- выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (в положении сидя) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</p>	<p>рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- выполняет строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет упражнения в</p>
--	--	---	---

			<p>равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</li> </ul>
<p><b>Модуль «Легкая атлетика»</b></p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента;</li> <li>- умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента);</li> <li>- выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента) тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема);</li> <li>- может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</li> </ul>

	<p>на платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения);</p> <p>-освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).</p>	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) и т.п.);</p> <p>- выполняет метание малого мяча на дальность из положения сидя;</p> <p>- освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т.д.; умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в зависимости от использования).</p>	<p>характера имеющихся нарушений);</p> <p>- выполняет метания малого мяча на дальность;</p> <p>- преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).</p>
<p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;</p> <p>- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Предметные результаты:</p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по</p>

		<p>соревновательной деятельности;</p> <p>- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.</p>	<p>мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.</p>
<p><b>Модуль «Лыжная подготовка»</b></p>	<p>Не планируется</p>	<p>Не планируется</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>

			возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.
<b>Модуль «Плавание»</b>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</li> <li>- выполняет (с помощью ассистента) удержание в воде (в том числе, используя плавательные средства);</li> <li>- при помощи ассистента принять вертикальное положение тела в воде;</li> <li>- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): при поддержке ассистента может выполнить «шагающие» движения при вертикальном положении тела в воде; скольжение по воде; повороты в воде; поднимание рук и ног в воде и т.п.</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</li> <li>- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;</li> <li>- проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</li> <li>- выполняет прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>- выполняет повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>- ныряет в длину и глубину;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;</li> <li>- проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul>



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

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7-10 класс**

**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
4	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
7	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
8	Акробатические пирамиды	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>

9	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
10	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
11	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
12	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
13	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
14	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
16	Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
17	Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
19	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
21	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
22	Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
23	Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>

24	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
25	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
26	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
27	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
28	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
29	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
30	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
31	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
32	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
33	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
34	Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
35	Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
40	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
41	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
44	Перевод мяча за голову	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
45	Перевод мяча за голову	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
51	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

52	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>



61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
2	Коррекция нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
3	Составление планов для самостоятельных занятий	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
4	Профилактика умственного перенапряжения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
5	Упражнения для профилактики утомления	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
7	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
8	Акробатические комбинации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
9	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
11	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>

14	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
15	Бег на короткие дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
16	Бег на средние дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
17	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
18	Прыжки в длину с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
19	Прыжки в длину с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
23	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
24	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
25	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
26	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
27	Торможение боковым скольжением	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>

28	Торможение боковым скольжением	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
29	Переход с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
30	Переход с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
31	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
32	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
33	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
34	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
35	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
36	Повороты с мячом на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
38	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
39	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>

40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
44	Прямой нападающий удар	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
47	Тактические действия в защите	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
48	Тактические действия в защите	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
49	Тактические действия в нападении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
50	Тактические действия в нападении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>

53	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
54	Правила игры в мини-футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
55	Правила игры в мини-футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>



	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
2	Восстановительный массаж	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
4	Занятия физической культурой и режим питания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
5	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
7	Длинный кувырок с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
8	Кувырок назад в упор	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
9	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>

14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
15	Бег на короткие дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
16	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
17	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
18	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
19	Прыжки в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
20	Прыжки в высоту	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
21	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>

31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
33	Плавание брассом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
34	Плавание брассом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
35	Повороты при плавании брассом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
36	Ведение мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
37	Ведение мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
38	Передача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
39	Передача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
40	Приемы и броски мяча на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
41	Приемы и броски мяча в прыжке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
43	Приемы и броски мяча после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
48	Приёмы и передачи в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
49	Приёмы и передачи в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
50	Удары	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
51	Блокировка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
52	Ведение мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
53	Приемы мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
54	Передачи мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>

55	Остановки и удары по мячу с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
56	Остановки и удары по мячу в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
57	Остановки и удары по мячу в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## **Приложение 1**

### **Достижение личностных результатов в рамках реализации модуля «Урочная деятельность» Рабочей программы воспитания**

Реализация педагогическим работником воспитательного потенциала уроков АФК предполагает следующее:

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

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

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

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

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

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

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

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

## Приложение 2

### **Оценка достижений обучающихся с НОДА по АФК**

Оценивание достижений обучающихся с НОДА на уровне основного общего образования происходит путем выставления отметки по 3-балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно).

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

### ***Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА в 5-10 классах по АФК***

Достижения обучающихся с НОДА оцениваются на уроках АФК **на отметку – 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

*1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

*2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

*3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:*

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями; стремится к самостоятельной доступной физической активности; овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.



Обучающиеся с НОДА 9, 10 классов оцениваются на уроках АФК **на отметку – 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

2) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:*

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями, однако не проявляет самостоятельности в овладении доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Обучающиеся с НОДА 9, 10 классов оцениваются на уроках АФК **на отметку – 3 (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

2) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:*

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

3) *Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:*

- слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных <sup>81</sup>занятий оздоровительной или корригирующей

гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Отметка– 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

Итоговое оценивание происходит на основе отметок, полученных обучающимся с НОДА по итогам четвертей (полугодий), годовой отметки.

При выставлении текущей отметки обучающимся с НОДА необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

В аттестат об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по адаптивной физической культуре

