

Министерство образования  
и науки Удмуртской Республики  
Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 47 для детей с  
ограниченными возможностями  
здоровья»



Удмурт Элькуньсь  
дышетонъя но тодосъя министерство  
«Тазалыксаяичилуонлыкъясын  
нылпиослы 47-тй номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужьюрт  
«47-тй номеро школа» УЭ ОККУ

ГКОУ УР «Школа № 47»

426027, г. Ижевск, ул. Володарского, 52, 63-64-09, 63-55-09, 66-58-50  
e-mail: school47@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от «24 » августа 2023 г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Педагогический совет № 1  
« 25 » августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР  
"Школа № 47"

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Приказ № 32 О-д  
от «01 » сентября 2023 г.

**Рабочая программа педагога, реализующего  
ФГОС ООО  
по адаптивной физической культуре  
для обучающихся с РАС (вариант 2)  
5-10 классы**

Составитель :

г. Ижевск

## 2 Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для учащихся ГКОУ УР «Школа №47».

Данная рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждены постановлением №28 Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.
- Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами:
  - Уставом ГКОУ УР «Школа № 47»;
  - Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;
  - Положением о внутренней системе оценки качества образования.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### **Общие цели при получении ОО с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса;**

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 (10) классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих ряда задач.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие нравственно-волевых качеств.

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);

- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;
- развитие потребности в общении с окружающими,
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

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

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

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

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

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

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с РАС, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся расстройствами аутистического спектра имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как психической, так и двигательной сферы обучающегося с РАС.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с РАС. Дети с расстройствами аутистического спектра испытывают трудности в построении и поддержании коммуникации, склонность к погружению в собственные аффективные переживания. Формирование правильных двигательных навыков обучающихся этой категории затрудняют двигательные стереотипии. Для них характерны затруднения в регулировании произвольных двигательных реакций в соответствии с речевыми инструкциями учителя и подчинение собственным речевым командам, низкая стрессоустойчивость, трудности в понимании контекста и скрытого смысла речевого высказывания собеседника. По окончании уровня начального общего образования обучающиеся с РАС не выстраивают гибких отношений с взрослыми и сверстниками, склонны к точному исполнению и воспроизведению образцов и буквальному выполнению требований учителя, с трудом вовлекаются в сотрудничество со сверстниками. Эффективной организации процесса обучения аутичного обучающегося препятствуют имеющиеся проблемы поведения и трудности коммуникации, следствием чего является недостаточное понимание и усвоение учебного материала и освоение социальных навыков. Следует учитывать, что трудности освоения образовательной программы обучающимися с расстройствами аутистического спектра могут быть обусловлены нарушениями психического развития, что создает

дополнительные поведенческие проблемы и вызывает трудности адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам. Особое внимание должно быть уделено организации любых видов соревновательной деятельности в рамках урока: необходимо тщательно продумывать организацию командных игр и эстафет, избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС. Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.

Особенностью двигательного развития обучающихся с РАС является нарушение общей системы движений, составляющих основу жизнедеятельности и двигательной активности обучающегося:

- нарушение траектории общего физического развития, выраженное в диспропорции телосложения, возможна деформация стоп и позвоночника, ослабленном мышечном корсете, вегетососудистой дистонии;

- нарушение системы координационных возможностей, проявляющееся в замедленной реакции, отсутствие плавности движений, нарушении их темпа и ритма, согласованности микрои макро-моторики, дифференцировки приложения усилий, нарушение ориентировки в пространстве, неразвитость вестибулярного аппарата, неумение расслабляться;

- снижение уровня жизненно необходимых физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, гибкости);

- снижение двигательной активности;

- нарушение локомоторной деятельности при ходьбе, беге, лазании, ползании, прыжках, метании мяча.

С целью профилактики усугубления уже имеющихся нарушений при построении программы адаптивного физического воспитания обучающегося с РАС необходимо осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений с учетом состояния здоровья и физического развития, а также наличия коммуникативных, сенсорных и эмоционально-волевых нарушений. Такой подход позволяет решать, как общие, так и специфические задачи нормализации двигательной активности и социализации обучающихся с РАС.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с РАС на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра определяются выраженностью нарушений коммуникации и социализации и связанным с ними искажением психического развития. К особым образовательным потребностям обучающихся с РАС в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- в комплексной психолого-педагогической помощи, направленной на развитие возможностей взаимодействия, социальную адаптацию обучающегося, в том числе – средствами физической культуры и спорта,

- в индивидуальной диагностике и учете психофизических возможностей обучающегося при выборе (разработке) программы его физического развития,

- в формировании произвольного внимания и поведения, в том числе – произвольного контроля за моторными актами, возможности действовать по подражанию (по показу) и по инструкции,

- в развитии произвольной координации движений, их целенаправленности, в формировании умений выполнять точные, осмысленные предметные действия,

- в развитии произвольной осмысленной пространственной ориентировки, в том числе – в пространстве собственного тела,

- в формировании умения планировать собственную деятельность и следовать намеченному плану действий,

- в сочетании индивидуальных и групповых занятий, соответствующих возможностям обучающегося; при необходимости – в сопровождении тьютора на групповых занятиях.

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

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть – восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с РАС.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно – два новых упражнения, предварительно отработав с обучающимся отдельные элементы каждого упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата. Количество и сложность новых вводимых на уроке упражнений необходимо соотносить с индивидуальными возможностями обучающегося с РАС.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей. Коррекционной задачей, решаемой в ходе урока, является также формирование навыка выполнения обучающимся с РАС вербальных инструкций учителя. В случае, когда учащийся с РАС не может выполнить упражнение по словесной инструкции, учитель наглядно демонстрирует образец выполнения задания, и, при необходимости, оказывает физическую помощь учащемуся в выполнении упражнения или его элементов.

Для развития силы используются гимнастические упражнения: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами (с опорой руками на плавательную доску), одними руками (зажимая ногами плавательную доску), с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Участие обучающегося с РАС в подвижной и спортивной игре требует его предварительного ознакомления с правилами игры, а также помощи учителя, направленной на вовлечение учащегося с РАС в общекомандную игру. При невозможности вовлечения обучающегося с РАС в игру, допускается выполнение им индивидуального задания.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Для развития координационных способностей используются следующие методы и приемы:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психологического и физического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам. При организации спортивных соревновательных игр необходимо создание специальных условий для вовлечения обучающегося с РАС в общекомандную игру и профилактики возможных негативных реакций, связанных с проигрышем.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

При необходимости, возможно проведение индивидуальных занятий с обучающимися. Содержание индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре подбирается в зависимости от степени тяжести имеющихся нарушений.

Проведение занятий по адаптивному физическому воспитанию обучающимися с РАС предполагает соблюдение следующих принципов работы:

- налаживание активного взаимодействия с обучающимся в комфортном для него коммуникативном режиме;
- формирование мотивации к занятиям (необходимо определить постоянное место выполнения упражнений, чтобы в дальнейшем оно ассоциировалось именно с физкультурным занятием и выполнением упражнений и являлось своеобразным стимулятором деятельности);
- использование метода пассивных движений;
- соблюдение баланса в усвоении нового материала и закреплении старого;
- обучение выполнению инструкций;
- развитие двигательной рефлексивности и осознанного участия в выполнении движений.

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. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

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

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общие объём часов за период обучения в основной школе составляет 340 часов за 5 лет обучения: в 5

классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год – 10 класс – 68ч

Содержание программного материала обучающимися с РАС может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

## **Нормативный срок освоения программы 6 лет.**

### **4.3 Психолого- педагогические особенности обучающихся с расстройством аутистического спектра**

Особенности эмоционально-волевой и личностной сферы

В первую очередь у обучающегося с РАС обращает на себя внимание низкая стрессоустойчивость, связанная с нарушением саморегуляции, трудностями контроля эмоций и импульсивных порывов. Эти особенности ярко проявляются при изменении привычной ситуации, что является для такого обучающегося стрессогенным, например, при изменении привычного расписания уроков, замене учителя. Это приводит к появлению тревоги, с которой обучающийся с РАС не может справиться самостоятельно.

К тому же у обучающихся с РАС снижена способность ориентироваться в собственных эмоциональных состояниях, поэтому тревога может становиться генерализованной и приводить к аффективным вспышкам или нарастанию стереотипий.

Часть обучающихся с РАС очень пугливы и постоянно обращаются за поддержкой к значимым взрослым.

У обучающихся с РАС ярко проявляются стремление к постоянству и недостаточная гибкость во взаимодействии со средой. Они не только стремятся использовать собственные стереотипные формы поведения, но и могут требовать этого от других детей. Поскольку зачастую обучающиеся с РАС с трудом понимают других людей и логику их поведения, обучающийся с РАС может громко возмущаться нарушением правил поведения в классе другими детьми, делать замечания учителю во время урока.

У детей и подростков с РАС возникают сложности в понимании и усвоении моральных норм общества, особенно неписаных, применение которых зависит от конкретной ситуации. У обучающихся с РАС снижены социальные мотивы в поведении, поэтому часто наблюдаются специфические, в том числе негативные, реакции на похвалу или наказание.

У обучающихся с РАС значительно нарушается развитие самосознания, искажен уровень притязаний и самооценки. Недостаточная критичность к результатам своей деятельности, к оцениванию своих достижений и неудач может стать причиной того, что обучающийся с РАС хочет во всем быть первым и получать только отличные оценки независимо от объективных обстоятельств. В этой ситуации у обучающихся с РАС часто появляются невротические реакции на неудачу. Они могут сильно расстраиваться и плакать или кричать и вступать в конфликты со взрослыми и сверстниками, доказывая свое первенство или переживая неудачу в игре.

У обучающихся с РАС наблюдаются сложности в формировании мотивационно-смысловой сферы. Прежде всего это связано с ограниченностью интересов и стереотипностью, присущими всем аутичным детям. Их могут интересовать только несколько тем: динозавры, автомобили; обучающийся с РАС может быть увлечен числами или географическими картами и т.п. Но эти стереотипные интересы он использует в качестве аутостимуляции, не используя их для продвижения в осмыслении происходящего и для развития все более сложных и активных форм взаимодействия с окружающим. Из-за особенностей познавательной активности у обучающихся с РАС возникают сложности при формировании учебной мотивации и учебной деятельности.

**Нарушения коммуникации и социального взаимодействия**

Одной из наиболее значимых сфер, в которой проявляются особенности коммуникации и социального взаимодействия у обучающихся с РАС, является сфера социального поведения. Проявления аутистических расстройств в этой сфере присущи всем детям с РАС. У обучающихся с РАС наблюдаются не только трудности в понимании, усвоении социальных норм и правил поведения. Даже зная правила, обучающийся с РАС зачастую усваивает их формально, и ему трудно применять правила адекватно ситуации.

К началу обучения на уровне основного общего образования, у обучающихся с РАС обычно уже сформировано базовое учебное поведение, они знают основные правила поведения образовательной организации, но им трудно гибко использовать эти правила в школьной жизни. Практически все обучающиеся с РАС, успешно завершившие уровень начального общего образования, обучаясь в среде сверстников, начинают обращать внимание на других детей и пытаются им подражать. Но иногда они копируют поведение одноклассников, не понимая, что оно не соответствует социальным нормам в данной ситуации. Не понимая логику поведения одноклассников, обучающийся с РАС может эмоционально заражаться, пытаться включаться в игру, руководствуясь внешними формальными правилами (например, хаотично бегать, не понимая, что дети играют в «догонялки»). А иногда такое подражание оказывается формальным, так как он не

может гибко реагировать на ситуацию. Например, обучающийся с РАС может поднять руку, когда учитель опрашивает класс, не зная ответа на вопрос, просто потому что его одноклассники поднимают руки.

Важной чертой аутистических расстройств являются качественные нарушения в сфере социального взаимодействия.

В первую очередь обращают на себя внимание выраженные трудности в области установления и поддержания социальных отношений. Аутичным детям и подросткам не только трудно начать общение с другим, особенно незнакомым, человеком, но и трудно поддерживать такой контакт и даже завершать его.

Большинству обучающихся с РАС сложно начать разговор по собственной инициативе. В разговоре они чаще всего используют короткие фразы и односложные ответы на вопросы, иногда отвечают отсрочено, после длительной паузы. Обучающийся с РАС может разговаривать, не глядя в сторону собеседника или находясь в движении. Обучающимся с РАС трудно поддерживать диалог длительное время. При этом они стремятся выстроить контакт на основе собственных стереотипных интересов и практически не вовлекаются в разговор на другие темы, не умеют подстраиваться под эмоциональное состояние собеседника и вести диалог, учитывая другую точку зрения.

Обучающемуся с РАС достаточно сложно установить оптимальную психологическую дистанцию в социальном взаимодействии. Очень часто он проявляет себя слишком прямолинейно и назойливо, выглядит очень наивным и инфантильным, все понимает слишком буквально. Ему практически недоступно понимание неявно выраженного контекста и переносного смысла.

Если для детей младшего возраста характерно отсутствие взгляда «глаза в глаза», то с возрастом обучающийся с РАС может начать использовать взгляд для коммуникации. Но при этом глазное поведение остается специфичным: обучающийся с РАС или быстро отводит взгляд, «скользит» по лицу собеседника, или может слишком долго и пристально смотреть в лицо собеседника.

Негативное влияние на развитие социального взаимодействия оказывают трудности восприятия и эмоциональной оценки выражения лица собеседника аутичными детьми и подростками. Обучающийся с РАС может выражать тревогу и часто задавать вопрос «ты не сердись?», так как не может правильно интерпретировать в процессе общения невербальную информацию.

Также нарушения социального взаимодействия у детей и подростков с РАС проявляются в сфере вербальной и невербальной коммуникации.

Практически у всех обучающихся с РАС имеются особенности речевого развития, которые проявляются как в специфике собственной речи, так и в специфике понимания речи других.

Даже обучающиеся с РАС, имеющие формально хорошо развитую речь и большой словарный запас, имеют выраженные особенности речевого развития. У них может быть ограничено понимание речи в силу особенностей личного опыта и узости собственных интересов. Практически у всех детей и подростков с РАС нарушается развитие коммуникативной функции речи. У обучающегося с РАС может наблюдаться аутичная речь, которая не направлена на собеседника. Это могут быть монологи на темы сверхценных интересов обучающегося. Зачастую у него наблюдается манипулирование словами и фразами, эхололичное повторение фрагментов стихов и песен, рекламных лозунгов и текстов.

Обучающемуся с РАС трудно выстроить развернутое высказывание, составить последовательный рассказ о себе или произошедших с ним событиях. На уроках ему часто очень сложно пересказать текст своими словами или развернуто ответить на вопрос, быстро подготовить устное сообщение. Обучающиеся с РАС отвечают односложно, цитируют учебник или повторяют слова учителя. Отмечается тенденция ответа на вопрос повторением обращенной к ним речи.

Обучающиеся с РАС ограниченно используют в речи личные местоимения, иногда говорят о себе во втором или третьем лице. Они чаще используют имена, чем местоимения, могут переставлять местоимения местами: например, вместо «мой» используют местоимение «твой».

У обучающихся с РАС часто нарушается просодика речи. Речь обучающегося с РАС монотонна или скандирована, он может не использовать вопросительные интонации, повышать высоту голоса к концу фразы. Речь может быть очень быстрой или, наоборот, замедленной. Часто наблюдаются вычурные, неестественные или специфические певучие интонации, нарушается плавность речи и ее внятность, особенно в спонтанной ситуации.

Характерным для обучающихся с РАС является то, что часто в процессе разговора они используют неподходящую жестикуляцию: это могут быть двигательные стереотипии или вычурные жесты. Нередко у обучающихся с РАС наблюдаются особенности мимики: лицо может быть амимичным, напряженным или, наоборот, мимика может быть слишком интенсивной, насыщенной неадекватными гримасами.

Также для обучающихся с РАС характерно очень буквальное понимание речевого высказывания и связанные с этим трудности понимания иносказаний, пословиц и поговорок, юмора. Эта особенность сохраняется и у взрослых людей с РАС.

Особенности когнитивной сферы

Интеллектуальное развитие обучающихся с РАС очень своеобразно и неравномерно. Несмотря на то, что в популяции детей с РАС в целом показатели интеллекта снижены, у части детей интеллектуальное развитие



приближается к нормативному, а в некоторых случаях отмечается высокий уровень интеллектуального развития. Тем не менее, исследователи выделяют особый когнитивный стиль детей с аутизмом, связанный прежде всего со снижением возможности активной переработки и интеграции информации. Кроме этого, можно отметить нарушение процессов развития целостного осмысления. Например, дети с РАС демонстрируют успехи в складывании картинок-пазлов. Но при складывании картинки они, в отличие от нейротипичных детей, ориентируются не на смысл изображения, а на контуры отдельных деталей.

У обучающихся с РАС часто наблюдается очень хорошая механическая память. Они особенно успешны в тех сферах, которые входят в зону их интересов. Обучающийся с РАС может с легкостью запоминать большие тексты, музыкальные фрагменты или точно нарисовать по памяти сложный орнамент. Обучающийся с РАС может знать все станции метро и с легкостью нарисовать его схему или сказать, какой был день недели для любой даты календаря. Обучающийся с РАС может быть музыкально одарен и иметь абсолютный слух.

Но даже у тех обучающихся с РАС, у которых интеллектуальное развитие приближается к норме, наблюдается выраженная неравномерность развития психических функций и навыков. Обучающийся с РАС, который демонстрирует поразительные и обширные знания в одной узкой области, может не знать самых простых, элементарных, вещей. Например, зная все названия марок легковых автомобилей, он может неточно употреблять названия предметов бытовой посуды. Он может хорошо играть в шахматы и при этом испытывать огромные трудности в понимании причинно-следственных связей и последовательности событий.

Для всех обучающихся с РАС характерны проблемы организации и контроля произвольной деятельности. У обучающихся с РАС отмечаются быстрая истощаемость в произвольной деятельности, трудности концентрации.

Обучающимся с РАС тяжело удерживать активное внимание длительное время. Также можно отметить проблемы распределения и переключения внимания. С этим связано то, что обучающемуся с РАС часто бывает легче выполнить инструкцию взрослого отсрочено или то, что часто обучающемуся с РАС нужна организующая помощь, для того чтобы начать выполнение инструкции или переключиться с одного задания на другое. Зачастую обучающийся с РАС не может выполнить хорошо знакомое ему задание, если у задания изменена форма или введен новый параметр.

Особенности организации произвольной деятельности у обучающихся с РАС также проявляются в том, что взрослому очень трудно привлечь внимание обучающегося с РАС в ситуации его захваченности сверхценными интересами или в ситуации разворачивания стереотипного поведения.

Многие исследователи отмечают особенности зрительного восприятия у детей с РАС. Часто обучающиеся с РАС пользуются не центральным, а периферическим зрением. В силу фрагментарности зрительного восприятия обучающемуся с РАС проще увидеть и запомнить целостный образ. Также у обучающихся с РАС наблюдаются трудности сканирования большого объема зрительной информации, и поэтому они зачастую не выстраивают продуктивной стратегии и обрабатывают информацию хаотично.

Как мы уже отмечали, для аутистических расстройств характерно нарушение функционирования познавательной сферы, которое состоит в том, что обучающемуся с РАС трудно активно перерабатывать информацию. Поэтому полученные знания и навыки часто становятся формальными или используются обучающимися с РАС в качестве аутостимуляций. Формализация полученных знаний и навыков приводит к трудности переноса и использования усвоенных навыков и знаний в реальной жизни; полученные знания обучающийся с РАС не использует для продвижения в осмыслении окружающего мира. Именно поэтому для обучающихся с РАС так важно развитие жизненных компетенций и связь учебного материала с личным опытом.

Таким образом, с учетом степени выраженности психолого-педагогических особенностей, вариант 1 адаптированной основной образовательной программы основного общего образования рекомендуется для тех обучающихся с РАС, чье личностное, эмоционально-волевое и познавательное развитие существенно приближается к развитию типично развивающихся сверстников и сопоставимо с ним. В этом случае, несмотря на аутистические расстройства, обучающийся с РАС успешно включается в общий образовательный процесс, выстраивает продуктивные отношения с взрослыми и сверстниками, основываясь на основных нормах и правилах поведения, демонстрирует успехи в достижении образовательных результатов. Отдельные трудности освоения АООП, возникающие из-за неравномерности психического развития обучающегося с РАС, не препятствуют освоению программного материала во всех предметных областях и могут быть достаточно эффективно компенсированы в ходе коррекционно-развивающей работы.

#### **4. Планируемые результаты освоения обучающимися с РАС ООП ООО; требования к уровню подготовки учащихся , обучающихся по данной программе: личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета в соответствии с требованиями ФГОС ООО с РАС**

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

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

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### Познавательные УУД

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

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличие;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

#### Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

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

#### Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с РАС с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## 5 Содержание тем учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

### Модуль «Знания о физической культуре»

В данный модуль представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируется понимание необходимости здорового образа жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

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

### Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов, метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

## Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроке в общем классе необходимо заранее учитывать возможные трудности при их участии в командных играх (баскетбол, волейбол, футбол), рекомендуется подобрать им роль в общем процессе, соответствующую их индивидуальным возможностям.

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

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

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

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

В случае значительных затруднений в усвоении технических и тактических элементов спортивных игр, невозможности участия в них, обучающемуся с РАС во время групповых спортивных игр необходимо дать индивидуальное задание по отработке разнообразных действий с мячом.

В рамках данного модуля могут проводиться занятия рекреационно-оздоровительным спортом в форме внеклассных занятий и секций.

## Модуль «зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;

техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

техника поворотов «маятник»;

техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

игры в воде с элементами плавания

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

## 6 Учебно-тематическое планирование

Раздел программы	Запланированное количество часов
5 класс	
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	14
Спортивные игры	20
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	15
Плавание	2
Итого	68
6 класс	

Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкая атлетика	13
Спортивные игры	20
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	15
Плавание	2
Итого	68
7 класс	
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	14
Спортивные игры	20
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	15
Плавание	2
Итого	68
8 класс	
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкая атлетика	13
Спортивные игры	19
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	16
Плавание	2
Итого	68
9 класс	
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	11
Спортивные игры	22
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	16
Плавание	2
Итого	68
10 класс	
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	13
Легкая атлетика	11
Спортивные игры	22
Зимние виды спорта ( лыжная подготовка)	16
Плавание	2
Итого	68

## 7 Поурочное тематическое планирование предмета с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся

### 5 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль ( домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	Олимпийские игры древности.	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость	Прыжки на скакалке -50 раз.
2		2	Возрождение Олимпийских игр и		Поднимание и опускание туловища – 15

			олимпийского движения	коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	раз
3		3	Физическое развитие человека	Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.	Прыжки на скакалке -50 раз.
4		4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Техника кувырка вперед в группировке	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.	Прыжки на скакалке -50 раз.
6		2	Техника кувырка вперед и назад	Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз
7		3	Техника кувырка вперед и назад	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.	Прыжки на скакалке -50 раз.
8		4	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз
9		5	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках		Прыжки на скакалке -50 раз.
10		6	Техника ходьбы и подскоков по бревну.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
11		7	Техника ходьбы, подскоков, поворотов по бревну.		Прыжки на скакалке -50 раз.
12		8	Техника поворотов, подскоков и ходьба по наклонной скамейке	В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),	Поднимание и опускание туловища – 15 раз



13		9	Техника поворотов, подскоков и ходьба по наклонной скамейке.	упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Прыжки на скакалке -50 раз.
14		10	Техника передвижения бегом и прыжками по наклонной гимнастической скамейке		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
15		11	Техника передвижения бегом и прыжками по наклонной гимнастической скамейке		Прыжки на скакалке -50 раз.
16		12	Акробатические упражнения. Висы и упоры		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
17		13	Акробатические упражнения . Опорный прыжок		Прыжки на скакалке -50 раз.
18	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта	Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз
19		2	Техника высокого старта		Приседание 10 раз
20		3	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
21		4	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»		Приседание 10 раз
22		5	Техника метания малого мяча в вертикальную цель		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
23		6	Техника метания малого мяча в вертикальную цель		Приседание 10 раз
24		7	Техника метания малого мяча на дальность с разбега		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
25		8	Техника метания малого мяча на		Приседание 10 раз

			дальность с разбега		
26		9	Техника низкого старта		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
27		10	Техника низкого старта		Приседание 10 раз
28		11	Техника ходьбы		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
29		12	Техника ходьбы		Приседание 10 раз
30		13	Техника бега на короткие и длинные дистанции		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
31		14	Техника бега на короткие и длинные дистанции		Приседание 10 раз
32	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении спортивных игр. Техника основной стойки баскетболиста	При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после	Прыжки на скакалке -50 раз
33		2	Техника основной стойки баскетболиста		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
34		3	Техника передвижения приставными шагами с изменением направления движения		Прыжки на скакалке -50 раз
35		4	Техника передвижения приставными шагами с изменением направления движения		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
36		5	Техника ловли и передачи мяча 2 руками от груди		Прыжки на скакалке -50 раз
37		6	Техника ловли и передачи мяча 2 руками от груди		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
38		7	Техника ловли и передачи мяча 2 руками от груди с шага		Прыжки на скакалке -50 раз

39		8	Техника ловли и передачи мяча 2 руками от груди с шага	подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз
40		9	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.		Прыжки на скакалке -50 раз
41		10	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
42		11	Комбинации из освоенных элементов.		Прыжки на скакалке -50 раз
43		12	Тактика игры. Двухсторонняя игра		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
44		13	Техника основной стойки волейболиста		Прыжки на скакалке -50 раз
45		14	Техника основной стойки волейболиста и передвижение приставными шагами.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
46		15	Техника передвижения приставными шагами , выхода к мячу		Прыжки на скакалке -50 раз
47		16	Техника выхода к мячу и прямой нижней подачи через сетку		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
48		17	Техника прямой нижней подачи через сетку и приема мяча снизу		Прыжки на скакалке -50 раз
49		18	Техника приема и передачи мяча снизу		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
50		19	Техника передачи мяча снизу и приема мяча сверху.		Прыжки на скакалке -50 раз
51		20	Техника передачи мяча и приема сверху.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
52	Модуль «Зимние	1	Инструкция по охране труда при		Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки,

	виды спорта (лыжная подготовка)»		проведении занятий по зимним видам спорта ( лыжная подготовка)» Техника скользящего шага и поворота переступанием на месте	дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах: -передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); -подъёмы на лыжах в гору; -спуски с гор на лыжах; -торможения при спусках; -повороты на лыжах в движении; -прохождение учебных дистанций.	туловища – 15 раз
53		2	Техника чередования ходов		Приседание 10 раз
54		3	Техника чередования ходов		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
55		4	Техника попеременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении		Приседание 10 раз
56		5	Техника попеременного двухшажного хода и спуска прямо в основной стойке		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
57		6	Техника попеременного двухшажного хода и спуска прямо в основной стойке		Приседание 10 раз
58		7	Техника попеременного двухшажного хода и подъема «полуелочкой»		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
59		8	Техника попеременного двухшажного хода и подъема «полуелочкой»		Приседание 10 раз
60		9	Техника спуска наискось в основной стойке		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
61		10	Техника спуска наискось в основной стойке		Приседание 10 раз
62		11	Техника попеременного двухшажного хода и подъема «елочкой»		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
63		12	Техника попеременного двухшажного		Приседание 10 раз

			хода и подъема «елочкой»		
64		13	Техника подъема на склон «лесенкой»		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
65		14	Техника подъема на склон «лесенкой»		Приседание 10 раз
66		15	Техника торможения «плугом» и прохождение контрольной дистанции 1 км.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
67	Модуль «Плавание»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	В программу занятий включаются: -комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;	Приседание 10 раз
68		2	Обучение основным элементам плавания	-техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; - игры в воде с элементами плавания.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз

## 6 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль ( домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК	Прыжки на скакалке -75 раз.
2		2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
3		3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		Прыжки на скакалке -75 раз.
4		4	Закаливание		Поднимание и

			организма. Правила безопасности и гигиенические требования	и спортом. Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.	опускание туловища – 20 раз
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Техника кувырков в группировке. Строевые упражнения.	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.	Прыжки на скакалке -75 раз.
6		2	Техника кувырков в группировке. Строевые упражнения.	Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	Поднимание и опускание туловища – 20 раз
7		3	Стойка на лопатках. Строевые упражнения	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.	Прыжки на скакалке -75 раз.
8		4	Техника перестроения в колоннах. Перекаты.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Поднимание и опускание туловища – 20 раз
9		5	Техника перестроения в колоннах. Перекаты.	В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Прыжки на скакалке -75 раз.
10		6	Техника кувырков вперед. Прыжки согнув ноги через гимнастического козла		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
11		7	Техника кувырков вперед. Прыжки согнув ноги через гимнастического козла.		Прыжки на скакалке -75 раз.
12		8	Техника поворота на бревне. Упражнения на перекладине и брусках.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
13		9	Техника поворота		Прыжки на

			на бревне. Упражнения на перекладине и брусьях.		скакалке -75 раз.
14		10	Техника поворота на бревне. Упражнения на перекладине и брусьях.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
15		11	Упражнения на перекладине и брусьях.		Приседание -15 раз
16		12	Упражнения на перекладине и брусьях.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
17		13	Упражнения на бревне, перекладине, брусьях, лазания по гимнастической стенке.		Приседание -15 раз
18		14	Упражнения на бревне, перекладине, брусьях, лазания по гимнастической стенке.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
19	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике . Техника старта с последующим ускорением	Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.	Прыжки на скакалке -75 раз.
20		2	Техника старта с последующим ускорением.		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
21		3	Техника бега с преодолением препятствия		Прыжки на скакалке -75 раз.
22		4	Техника бега с преодолением препятствия		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
23		5	Техника спринтерского бега		Прыжки на скакалке -75 раз.
24		6	Техника спринтерского бега		Поднимание и опускание туловища – 20 раз

25		7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Прыжки на скакалке -75 раз.	
26		8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
27		9	Техника старта		Прыжки на скакалке -75 раз.	
28		10	Техника старта		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
29		11	Техника старта		Прыжки на скакалке -75 раз.	
30		12	Техника бега с преодолением препятствия		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
31		13	Техника спринтерского бега		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
32	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую без мяча		При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.	Прыжки на скакалке -75 раз
33		2	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую без мяча		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
34		3	Техника передвижения в основной стойке		Прыжки на скакалке -75 раз	
35		4	Техника передвижения в основной стойке		Поднимание и опускание туловища – 20 раз	
36		5	Техника остановки прыжком после ускорения	Прыжки на скакалке -75 раз		
37		6	Техника остановки прыжком после	Поднимание и опускание туловища – 20		



			ускорения	в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.	раз
38		7	Техника остановки в шаге		Прыжки на скакалке -75 раз
39		8	Техника остановки в шаге		Поднимание и опускание туловища – 20 раз
40		9	Инструкция по охране труда при проведении подвижных и спортивных игр (мини-футбол). История футбола и мини-футбола		Приседание 15 раз ИОТ История мини-футбола и футбола
41		10	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости		Поднимание и опускание туловища -20 раз
42		11	Передачи в парах, удары по воротам		Приседание 15 раз
43		12	Жонглирование мяча		Поднимание и опускание туловища -20 раз
44		13	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (волейбол). История волейбола		Приседание 15 раз
45		14	Техника передачи мяча на месте двумя руками		Поднимание и опускание туловища -20 раз
46		15	Техника основной стойки волейболиста и передвижение приставными шагами вправо и влево , выхода к мячу		Приседание 15 раз
47		16	Техника выхода к мячу и прямой нижней подачи через сетку	Поднимание и опускание туловища -20 раз	

48		17	Техника приема и передачи мяча снизу		Приседание 15 раз
49		18	Техника приема и передачи мяча снизу		Поднимание и опускание туловища -20 раз
50		19	Техника приема и передачи мяча сверху		Приседание 15 раз
51		20	Техника прямой нижней подачи мяча через сетку с лицевой линии площадки		Поднимание и опускание туловища -20 раз
52	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по зимним видам спорта (лажная подготовка). Техника попеременного двухшажного хода		<p>Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</li> <li>- подъёмы на лыжах в гору;</li> <li>- спуски с гор на лыжах;</li> <li>- торможения при спусках;</li> <li>- повороты на лыжах в движении;</li> <li>- прохождение учебных дистанций.</li> </ul>
53		2	Техника попеременного двухшажного хода	Приседание – 15 раз	
54		3	Техника одновременного двухшажного хода	Прыжки на скакалке – 75 раз	
55		4	Техника одновременного двухшажного хода	Приседание – 15 раз	
56		5	Техника ходов.	Прыжки на скакалке – 75 раз	
57		6	Техника ходов.	Приседание – 15 раз	
58		7	Техника попеременного двухшажного хода и торможения «плугом»	Прыжки на скакалке – 75 раз	
59		8	Техника попеременного двухшажного хода и торможения «плугом»	Приседание – 15 раз	

60		9	Техника одновременного двухшажного хода и преодоления небольших трамплинов в низкой стойке		Прыжки на скакалке – 75 раз
61		10	Техника одновременного двухшажного хода и преодоления небольших трамплинов в низкой стойке		Приседание – 15 раз
62		11	Техника чередования попеременного двухшажного хода с одновременным двухшажным ходом		Прыжки на скакалке – 75 раз
63		12	Техника чередования ходов		Приседание – 15 раз
64		13	Техника чередования одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом		Прыжки на скакалке – 75 раз
65		14	Техника чередования ходов		Приседание – 15 раз
66		15	Техника торможения «плугом» и прохождение контрольной дистанции 1 км		Прыжки на скакалке – 75 раз
67	Плавание	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	В программу занятий включаются: -комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди; -техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; -игры в воде с элементами плавания.	Приседание 15 раз
68		2	Обучение основным элементам плавания		Поднимание и опускание туловища – 20 раз

## 7 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количеств во часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль (домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Прыжки на скакалке -100 раз.
2		2	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели		Поднимание и опускание туловища – 25 раз ИОТ История баскетбола
3		3	Спортивная подготовка	Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	Поднимание и опускание туловища – 25 раз ИОТ История гимнастики
4		1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов	Приседания-20 раз ИОТ История лыжного спорта
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Техника акробатических упражнений. Строевые упражнения.	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.	Приседания-20 раз
6		2	Техника акробатических упражнений. Строевые упражнения	Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	Поднимание и опускание туловища – 25 раз
7		3	Строевые упражнения. Упражнения на	Обучение правильному дыханию в покое	Приседания-20 раз

			перекладине, бревне.	и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.		
8		4	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, бревне	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
9		5	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, бревне		Приседания-20 раз	
10		6	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, бревне		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
11		7	Упражнения на бревне и перекладине		Приседания-20 раз	
12		8	Упражнения на перекладине и бревне		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
13		9	Упражнения на бревне и параллельных брусьях		Приседания-20 раз	
14		10	Упражнения на бревне и параллельных брусьях		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
15		11	Упражнения на бревне и параллельных брусьях		Приседания-20 раз	
16		12	Упражнения на бревне и параллельных брусьях		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
17		13	Упражнения на брусьях разной высоты		Приседания-20 раз	
18	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника эстафетного бега		Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.	Поднимание и опускание туловища – 25 раз
19		2	Техника эстафетного бега		Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска	Прыжки на скакалке -100 раз.
20		3	Техника прыжков в длину способом «прогнувшись»			Поднимание и опускание туловища – 25 раз

21		4	Техника прыжков в длину способом «прогнувшись»	до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.	Прыжки на скакалке -100 раз.	
22		5	Техника кроссового бега по пересеченной местности		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
23		6	Техника кроссового бега по пересеченной местности		Прыжки на скакалке -100 раз.	
24		7	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»		Поднимание и опускание туловища – 25 раз	
25		8	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»		Прыжки на скакалке -100 раз.	
26		9	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»		Приседание -20 раз	
27		10	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»		Поднимание и опускание туловища -25	
28		11	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»		Приседание -20 раз	
29		12	Техника эстафетного бега		Поднимание и опускание туловища -25	
30		13	Техника эстафетного бега		Приседание -20 раз	
31		14	Техника прыжков в длину способом «прогнувшись»		Поднимание и опускание туловища -25	
32	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Техника броска мяча в корзину 2 в прыжке		При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.	Прыжки на скакалке -100 раз
33		2	Техника броска мяча в корзину 2 в прыжке			Поднимание и опускание туловища – 25 раз
34		3	Техника броска мяча в корзину 1 в прыжке	Прыжки на скакалке -100 раз.		
35		4	Техника броска мяча в корзину 1	Поднимание и опускание		

			в прыжке	При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.	туловища – 25 раз
36		5	Технико – тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей		Прыжки на скакалке -100 раз.
37		6	Технико – тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей		Поднимание и опускание туловища – 25 раз
38		7	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам		Прыжки на скакалке -100 раз.
39		8	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 25 раз
40		9	Инструкция по охране труда при проведении занятий подвижным и спортивным играм История мини-футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Основные приемы игры в мини- футбол.		Приседание -20 раз ИОТ История мини-футбола и футбола
41		10	Техника ведения мяча. Учебная игра.		Поднимание и опускание туловища -25
42		11	Удар по мячу ногой, Жонглирование мячом		Приседание -20 раз
43		12	Командные взаимодействия. Учебная игра.		Поднимание и опускание туловища -25
44		13	Инструкция по технике безопасности по время игры волейбол Техника прямой верхней подачи мяча через сетку		Приседание -20 раз
45		14	Техника передачи мяча из зоны в зону после перемещения		Поднимание и опускание туловища -25
46		15	Техника		Приседание -20

			передачи мяча из зоны в зону после перемещения		раз
47		16	Техника тактических действий игроков передней линии в нападении		Поднимание и опускание туловища -25
48		17	Техника тактических действий игроков передней линии в нападении		Приседание -20 раз
49		18	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища -25
50		19	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Приседание -20 раз
51		20	Техника игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища -25
52	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по зимним видам спорта ( лыжная подготовка). Техника попеременного двухшажного хода	Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах: -передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); -подъёмы на лыжах в гору; -спуски с гор на лыжах; -торможения при спусках; -повороты на лыжах в движении; - прохождение учебных дистанций.	Прыжки на скакалке-100 раз
53		2	Техника попеременного двухшажного хода		Приседания-20 раз
54		3	Техника попеременного двухшажного хода и поворота «переступанием»		Прыжки на скакалке-100 раз
55		4	Техника попеременного двухшажного хода и поворота «переступанием»		Приседания-20 раз
56		5	Техника одновременного двухшажного хода		Прыжки на скакалке-100 раз
57		6	Техника одновременного двухшажного хода		Приседания-20 раз
58		7	Техника		Прыжки на



			попеременного двухжажного хода и одновременного двухжажного хода		скакалке-100 раз
59		8	Техника попеременного двухжажного хода и одновременного двухжажного хода		Приседания-20 раз
60		9	Техника чередования попеременного двухжажного хода с одновременным двухшажным ходом		Прыжки на скакалке-100 раз
61		10	Техника чередования попеременного двухжажного хода с одновременным двухшажным ходом		Приседания-20 раз
62		11	Техника скольжения с преодолением препятствий. Техника спуска в низкой стойке		Прыжки на скакалке-100 раз
63		12	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перешагивание». Техника спуска в низкой стойке		Приседания-20 раз
64		13	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перелазание».		Прыжки на скакалке-100 раз
65		14	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перелазание».		Приседания-20 раз
66		15	Прохождение контрольной дистанции 2 км		Прыжки на скакалке-100 раз
67	Плавание	1	Инструкция по	В программу занятий включаются:	Приседание -20

			охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	-комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;	раз
68		2	Обучение основным элементам плавания	-техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; -игры в воде с элементами плавания.	Поднимание и опускание туловища -25

## 8 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль ( домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	Физическая культура в современном обществе.	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется	Прыжки на скакалке -50 раз. ИОТ
2		2	Всестороннее гармоничное физическое развитие	способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз
3		3	Здоровье и здоровый образ жизни	Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.	Приседание - 10 раз ИОТ История гимнастики
4		4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены	Прыжки на скакалке -60 раз ИОТ История лыжного спорта
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении		Поднимание и опускание туловища -15

			занятий по гимнастике. Техника кувырков. Упражнения на бревне	на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	раз
6		2	Техника кувырков. Упражнения на бревне		Приседание - 10 раз
7		3	Техника стойки на голове. Упражнения на бревне		Поднимание и опускание туловища -15 раз
8		4	Техника стойки на голове. Упражнения на бревне	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.	Приседание – 10 раз
9		5	Техника стойки на руках. Упражнения на бревне	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Поднимание и опускание туловища -15 раз
10		6	Техника стойки на руках. Упражнения на бревне.		Приседание – 10 раз
11		7	Упражнения на перекладине и бревне.	В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Поднимание и опускание туловища -15 раз
12		8	Упражнения на перекладине и бревне.		Приседание – 10 раз
13		9	Упражнения на перекладине и бревне.		Поднимание и опускание туловища -15 раз
14		10	Упражнения на перекладине и бревне.		Приседание – 10 раз
15		11	Упражнения на перекладине и бревне.		Поднимание и опускание туловища -15 раз
16		12	Упражнения на перекладине и бревне.		Приседание – 10 раз
17		13	Упражнения на брусках и перекладине.		Поднимание и опускание туловища -15 раз
18		14	Упражнения на брусках и перекладине.		Приседание – 10 раз
19	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника	Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно	Поднимание и опускание туловища – 15 раз

			спринтерского бега	развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.	
20		2	Техника спринтерского бега		Прыжки на скакалке -50 раз
21		3	Техника эстафетного бега		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
22		4	Техника эстафетного бега		Прыжки на скакалке -50 раз
23		5	Техника кроссового бега		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
24		6	Техника кроссового бег		Прыжки на скакалке -50 раз
25		7	Техника прыжков в длину с разбега		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
26		8	Техника прыжков в длину с разбега		Прыжки на скакалке -50 раз
27		9	Техника прыжков в длину с разбега		Приседание 15 раз
28		10	Техника прыжков в высоту с разбега		Поднимание и опускание туловища -20 раз
29		11	Техника прыжков в высоту с разбега		Приседание 15 раз
30		12	Техника низкого старта		Поднимание и опускание туловища -20 раз
31		13	Техника низкого старта		Контроль результат прыжка на дальность Приседание 15 раз
32	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Техника броска 1 рукой с места и в движении.	При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу	Прыжки на скакалке -50 раз
33		2	Техника броска 1 рукой с места и в движении.	Поднимание и опускание туловища – 15 раз	
34		3	Технико —	Прыжки на	

			тактические действия в защите	<p>действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.</p> <p>При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.</p> <p>Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.</p> <p>Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.</p> <p>Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.</p>	скакалке -50 раз
35		4	Технико — тактические действия в защите		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
36		5	Технико — тактические действия в нападении		Прыжки на скакалке -50 раз
37		6	Технико — тактические действия в нападении		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
38		7	Техника броска 2 руками с места и в движении.		Прыжки на скакалке -50 раз
39		8	Техника броска 2 руками с места и в движении.		Поднимание и опускание туловища – 15 раз
40		9	Техника игры в баскетбол по упрощенным правилам		Прыжки на скакалке -50 раз
41		10	Инструкция по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. История мини-футбола		Прыжки на скакалке -60 раз. ИОТ История мини-футбола и футбола
42		11	Передача мяча в парах. Жонглирование мячем.		Приседание – 15 раз
43		12	Передача мяча в парах. Жонглирование мячем. Двухсторонняя игра		Прыжки на скакалке – 60 раз
44		13	Командные действия в нападении		Приседание – 15 раз
45		14	Командные действия в защите		Прыжки на скакалке – 60 раз
46		15	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (волейбол). История волейбола. Основные правила игры в волейбол.		Приседание – 15 раз ИОТ История волейбола

47		16	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Прыжки на скакалке – 60 раз
48		17	Технико — тактические действия в защите		Поднимание и опускание туловища -20 раз
49		18	Техника тактических действий в нападении		Приседание 15 раз
50		19	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища -20 раз
51	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по зимним видам спорта ( лыжная подготовка). Техника попеременного двухшажного хода		Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах: -передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
52		2	Техника попеременного двухшажного хода	-подъёмы на лыжах в гору; -спуски с гор на лыжах; -торможения при спусках; -повороты на лыжах в движении;	Прыжки на скакалке -60 раз.
53		3	Техника одновременного безшажного хода	прохождение учебных дистанций	Приседание – 15 раз
54		4	Техника одновременного безшажного хода		Прыжки на скакалке -60 раз.
55		5	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Приседание – 15 раз
56		6	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Прыжки на скакалке -60 раз.
57		7	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный безшажный ход		Приседание – 15 раз
58		8	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный безшажный ход		Прыжки на скакалке -60 раз.
59		9	Техника		Приседание –

			одновременного одношажного хода		15 раз
60		10	Техника одновременного одношажного хода		Прыжки на скакалке -60 раз.
61		11	Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода		Приседание – 15 раз
62		12	Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода		Прыжки на скакалке -60 раз.
63		13	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход		Приседание – 15 раз
64		14	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход		Прыжки на скакалке -60 раз.
65		15	Прохождение контрольной дистанции 2км.		Приседание – 15 раз
66		16	Прохождение контрольной дистанции 3км.		Приседание – 15 раз
67	Плавание	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	В программу занятий включаются: -комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;	Поднимание и опускание туловища -20 раз
68		2	Обучение основным элементам плавания	-техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; -игры в воде с элементами плавания.	Приседание 15 раз

9 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль (домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	ИОТ. Прыжки на скакалке -150 раз.
2		2	Адаптивная физическая культура	Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов	Поднимание и опускание туловища – 35 раз
3		3	Восстановительный массаж		Прыжки на скакалке -150 раз ИОТ История гимнастики
4		4	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности		Поднимание и опускание туловища -35 раз ИОТ История лыжного спорта
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Техника акробатической комбинации на матах и бревне	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.	Приседания – 30 раз.
6		2	Техника акробатической комбинации на матах и бревне	Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	Поднимание и опускание туловища -35 раз
7		3	Упражнения на бревне	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет	Приседания – 30 раз
8		4	Упражнения на бревне.		Поднимание и опускание туловища -35



				коррекцию дыхания, осанке.	раз	
9		5	Техника вися на согнутых руках, техника комбинации на бревне	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Приседание - 30 раз	
10		6	Техника вися на согнутых руках, техника комбинации на бревне	В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Поднимание и опускание туловища -35 раз	
11		7	Упражнения на перекладине и брусьях		Приседание - 30 раз	
12		8	Упражнения на перекладине и брусьях		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
13		9	Упражнения на брусьях		Приседание - 30 раз	
14		10	Упражнения на брусьях		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
15		11	Комбинация на брусьях и развитие физических качеств		Приседание - 30 раз	
16		12	Упражнения на брусьях и развитие физических качеств		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
17		13	Развитие физических качеств		Приседание - 30 раз	
18	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы		Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча	Поднимание и опускание туловища – 35 раз
19		2	Техника спортивной ходьбы			Прыжки на скакалке -150 раз.
20		3	Техника прыжков длину с разбега	Поднимание и опускание туловища – 35 раз		
21		4	Техника прыжков длину с разбега	Прыжки на скакалке -150 раз.		
22		5	Техника метания	Поднимание		

			теннисного мяча с разбега		и опускание туловища – 35 раз
23		6	Техника метания теннисного мяча с разбега		Прыжки на скакалке -150 раз
24		7	Техника низкого старта		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
25		8	Техника низкого старта		Прыжки на скакалке -150 раз
26		9	Техника спринтерского бега		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
27		10	Техника спринтерского бега		Приседание - 30 раз.
28		11	Техника длительного бега		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
29	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Техничко-тактические действия в нападении.	При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после	Прыжки на скакалке -150 раз
30		2	Техничко-тактические действия в нападении		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
31		3	Техничко-тактические действия в защите		Прыжки на скакалке -150 раз
32		4	Техничко-тактические действия в защите.		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
33		5	Техничко-тактические действия в защите		Прыжки на скакалке -150 раз
34		6	Техничко-тактические действия в защите		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
35		7	Техника игры в баскетбол по упрощенным правилам		Прыжки на скакалке -150 раз
36		8	Техника игры в баскетбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз

37		9	Инструкция по охране при проведении занятий по спортивным играм ( мини-футбол) История мини-футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Основные приемы игры в мини- футбол.	подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.	Прыжки на скакалке – 150 раз ИОТ История футбола и мини-футбола
38		10	Технико тактические действия в передней линии		Приседание - 30 раз
39		11	Технико тактические действия в передней линии		Прыжки на скакалке – 150
40		12	Техника перемещения и техника ведения мяча		Приседание - 30 раз.
41		13	Техника остановки мяча. Учебная игра Контрольные упражнения		Прыжки на скакалке – 150 раз.
42		14	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм ( волейбол) Технико тактические командные действия в нападении ( взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней передачи )		Приседание - 30 раз. ИОТ История волейбола
43		15	Технико тактические командные действия		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
44		16	Технико тактические командные действия		Приседание - 30 раз.
45		17	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
46		18	Техника игры в		Приседание -

			волейбол по упрощенным правилам		30 раз
47		19	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
48		20	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		Приседание - 30 раз.
49		21	Техника игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
50		22	Техника игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам		Приседание - 30 раз.
51	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по зимним видам спорта (лыжная подготовка). Техника попеременного двухшажного хода	<p>Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др</p> <p>Техника основных способов передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</li> <li>-подъёмы на лыжах в гору;</li> <li>-спуски с гор на лыжах;</li> <li>-торможения при спусках;</li> <li>-повороты на лыжах в движении;</li> <li>-прохождение учебных дистанций.</li> </ul>	Прыжки на скакалке – 150 раз.
52		2	Техника попеременного двухшажного хода		Приседание - 30 раз.
53		3	Техника одновременного безшажного хода		Прыжки на скакалке – 150 раз
54		4	Техника одновременного безшажного хода		Приседание - 30 раз.
55		5	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Прыжки на скакалке – 150 раз.
56		6	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Приседание - 30 раз.
57		7	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный		Прыжки на скакалке – 150 раз.

			безшажный ход		
58		8	Техника перехода с попеременного двухжаного на одновременный безшажный ход		Приседание - 30 раз.
59		9	Техника перехода с одновременного безшажного на попеременный двухшажный ход		Прыжки на скакалке – 150 раз.
60		10	Техника перехода с одновременного безшажного на попеременный двухшажный ход		Приседание - 30 раз.
61		11	Техника преодоления крутых спусков в низкой стойке		Прыжки на скакалке – 150 раз.
62		12	Техника преодоления крутых спусков в низкой стойке		Приседание - 30 раз.
63		13	Техника одновременного двухшажного ходы		Прыжки на скакалке – 150 раз.
64		14	Техника одновременного двухшажного ходы		Приседание - 30 раз.
65		15	Прохождение контрольной дистанции 2км.		Прыжки на скакалке – 150 раз.
66		16	Прохождение контрольной дистанции 3км.		Приседание - 30 раз
67	Плавание	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	В программу занятий включаются: -комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди; -техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; -игры в воде с элементами плавания.	Приседание - 30 раз.
68		2	Обучение основным элементам плавания		Поднимание и опускание туловища – 35 раз

10 класс

№ урока по всему курсу	Раздел, количество часов	№ урока в разделе	Тема урока	Содержание урока	Контроль (домашнее задание)
1	Модуль «Знания о физической культуре»	1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	Прыжки на скакалке -150 раз.
2		2	Адаптивная физическая культура	Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов	Поднимание и опускание туловища – 35 раз
3		3	Восстановительный массаж		Прыжки на скакалке -150 раз ИОТ История гимнастики
4		4	Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности		Поднимание и опускание туловища -35 раз ИОТ История лыжного спорта
5	Модуль «Гимнастика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Техника акробатической комбинации на матах и бревне	В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.	Приседания – 30 раз.
6		2	Техника акробатической комбинации на матах и бревне	Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.	Поднимание и опускание туловища -35 раз
7		3	Упражнения на бревне	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет	Приседания – 30 раз
8		4	Упражнения на бревне.		Поднимание и опускание туловища -35

				коррекцию дыхания, осанке.	раз	
9		5	Техника вися на согнутых руках, техника комбинации на бревне	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Приседание -30 раз	
10		6	Техника вися на согнутых руках, техника комбинации на бревне	В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Поднимание и опускание туловища -35 раз	
11		7	Упражнения на перекладине и брусьях		Приседание -30 раз	
12		8	Упражнения на перекладине и брусьях		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
13		9	Упражнения на брусьях		Приседание -30 раз	
14		10	Упражнения на брусьях		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
15		11	Комбинация на брусьях и развитие физических качеств		Приседание -30 раз	
16		12	Упражнения на брусьях и развитие физических качеств		Поднимание и опускание туловища -35 раз	
17		13	Развитие физических качеств		Приседание -30 раз	
18	Модуль «Легкая атлетика»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы		Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча	Поднимание и опускание туловища – 35 раз
19		2	Техника спортивной ходьбы			Прыжки на скакалке -150 раз.
20		3	Техника прыжков длину с разбега	Поднимание и опускание туловища – 35 раз		
21		4	Техника прыжков длину с разбега	Прыжки на скакалке -150 раз.		
22		5	Техника метания	Поднимание и		

			теннисного мяча с разбега		опускание туловища – 35 раз
23		6	Техника метания теннисного мяча с разбега		Прыжки на скакалке -150 раз
24		7	Техничка низкого старта		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
25		8	Техничка низкого старта		Прыжки на скакалке -150 раз
26		9	Техника спринтерского бега		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
27		10	Техника спринтерского бега		Приседание -30 раз.
28		11	Техника длительного бега		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
29	Модуль «Спортивные игры»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Техничко-тактические действия в нападении.	При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после	Прыжки на скакалке -150 раз
30		2	Техничко-тактические действия в нападении		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
31		3	Техничко-тактические действия в защите		Прыжки на скакалке -150 раз
32		4	Техничко-тактические действия в защите.		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
33		5	Техничко-тактические действия в защите		Прыжки на скакалке -150 раз
34		6	Техничко-тактические действия в защите		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
35		7	Техника игры в баскетбол по упрощенным правилам		Прыжки на скакалке -150 раз
36		8	Техника игры в баскетбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз



37		9	Инструкция по охране при проведении занятий по спортивным играм ( мини-футбол) История мини-футбола. Основные правила игры в мини-футбол. Основные приемы игры в мини- футбол.	подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.	Прыжки на скакалке – 150 раз ИОТ История футбола и мини-футбола
38		10	Технико тактические действия в передней линии		Приседание -30 раз
39		11	Технико тактические действия в передней линии		Прыжки на скакалке – 150
40		12	Техника перемещения и техника ведения мяча		Приседание -30 раз.
41		13	Техника остановки мяча. Учебная игра Контрольные упражнения		Прыжки на скакалке – 150 раз.
42		14	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм ( волейбол) Технико тактические командные действия в нападении ( взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней передачи )		Приседание -30 раз. ИОТ История волейбола
43		15	Технико тактические командные действия		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
44		16	Технико тактические командные действия		Приседание -30 раз.
45		17	Техника игры в волейбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
46		18	Техника игры в		Приседание -30

			волейбол по упрощенным правилам		раз
47		19	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
48		20	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		Приседание -30 раз.
49		21	Техника игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам		Поднимание и опускание туловища – 35 раз
50		22	Техника игры в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам		Приседание -30 раз.
51	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по зимним видам спорта (лыжная подготовка). Техника попеременного двухшажного хода	<p>Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др</p> <p>Техника основных способов передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</li> <li>-подъёмы на лыжах в гору;</li> <li>-спуски с гор на лыжах;</li> <li>-торможения при спусках;</li> <li>-повороты на лыжах в движении;</li> <li>-прохождение учебных дистанций.</li> </ul>	Прыжки на скакалке – 150 раз.
52		2	Техника попеременного двухшажного хода		Приседание -30 раз.
53		3	Техника одновременного безшажного хода		Прыжки на скакалке – 150 раз
54		4	Техника одновременного безшажного хода		Приседание -30 раз.
55		5	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Прыжки на скакалке – 150 раз.
56		6	Техника одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода		Приседание -30 раз.
57		7	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный		Прыжки на скакалке – 150 раз.

			безшажный ход		
58		8	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный безшажный ход		Приседание -30 раз.
59		9	Техника перехода с одновременного безшажного на попеременный двухшажный ход		Прыжки на скакалке – 150 раз.
60		10	Техника перехода с одновременного безшажного на попеременный двухшажный ход		Приседание -30 раз.
61		11	Техника преодоления крутых спусков в низкой стойке		Прыжки на скакалке – 150 раз.
62		12	Техника преодоления крутых спусков в низкой стойке		Приседание -30 раз.
63		13	Техника одновременного двухшажного ходы		Прыжки на скакалке – 150 раз.
64		14	Техника одновременного двухшажного ходы		Приседание -30 раз.
65		15	Прохождение контрольной дистанции 2км.		Прыжки на скакалке – 150 раз.
66		16	Прохождение контрольной дистанции 3км.		Приседание -30 раз
67	Плавание	1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию . Обучение основным элементам плавания	В программу занятий включаются: -комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; -подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; -техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди; -техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; -техника поворотов «маятник»; -техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; -игры в воде с элементами плавания.	Приседание -30 раз.
68		2	Обучение основным элементам плавания		Поднимание и опускание туловища – 35 раз

## 8. Описание учебно - методического и материально - технического обеспечения образовательного процесса

Требования к организации пространства.

Материально-техническое обеспечение образования обучающихся с РАС должно отвечать как общим, так и особым образовательным потребностям данной группы обучающихся. Продолжительность учебного дня для конкретного ребенка устанавливается организацией с учетом рекомендаций ПМПК и особых образовательных потребностей ребенка, отраженных в индивидуальной образовательной программе, его готовности к нахождению в среде сверстников без родителей. Рабочее (учебное) место ребенка с РАС создается индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, а также сопутствующих нарушений (опорно-двигательного аппарата, сенсорной сферы, интеллектуальной недостаточности). При организации учебного места учитываются возможности и особенности аффективной и коммуникативной сфер ребенка, его поведения, моторики, восприятия, внимания, памяти. Для создания оптимальных условий обучения организуются учебные места для проведения как индивидуальной, так и групповой форм обучения. С этой целью в помещении класса должны быть созданы специальные зоны. Кроме учебных зон, необходимо предусмотреть места для отдыха и проведения свободного времени. Содержание образования обучающихся с РАС (вариант 8.4) включает задачи, связанные с формированием навыков самообслуживания: одевание (раздевание), прием пищи, гигиенические навыки, которые формируются в процессе обыденной деятельности согласно распорядку дня. В связи с этим учебные места для формирования данных навыков являются мобильными и готовятся педагогическими работниками в соответствующих помещениях.

Требования Стандарта	Реализация
<p>Требования к организации пространства.</p> <p>Важным условием организации пространства, в котором обучаются обучающиеся с РАС, является наличие доступного пространства, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о внутришкольных правилах поведения, правилах безопасности, распорядке, режиме функционирования организации, расписании уроков, изменениях в режиме обучения, последних событиях в школе, ближайших планах и т.д.</p> <p>- Требования к организации рабочего места.</p> <p>Обязательным условием к организации рабочего места обучающегося с РАС является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.</p>	<p>Ворота футбольные (металлические) стадион Щиты баскетбольные стадион Полоса препятствий стадион Мячи Волейбольная сетка стадион Коврики гимнастические Гимнастические палки Обручи Шахматы Шашки Лыжные ботинки, лыжи Дартс Секундомер Гантели Скакалки</p>

<p>- Требования к специальным учебникам, специальным рабочим тетрадям, специальным дидактическим материалам, специальным компьютерным инструментам обучения.</p> <p>Реализация АООП ООО для обучающихся с РАС предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья. С учетом особых образовательных потребностей обучающихся с РАС применяются специальные приложения и дидактические материалы (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных носителях, обеспечивающих реализацию программы коррекционной работы и специальную поддержку освоения АООП ООО</p>	<p>Технические средства обучения: Ноутбук, колонки. Обучающие программы, видеофильмы, видеоролики соответствующие содержанию обучения. Иллюстрации, презентации к урокам, цифровом формате, соответствующие содержанию обучения Видеоролики и аудиофайлы с физкультминутками.</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014); «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2014).</p>
--	---

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

## 9 Приложение к программе

### Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бегна2000 м, мин	10.30	-
	Бегна1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувыркков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

#### Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

#### Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

#### Контрольные упражнения

##### Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)(5-8кл); Бег 2000м(9кл)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11

9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12
---	----	----	----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----	-----	-----	---	---	----

#### Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)(5-8кл); Бег 2000м(9кл)			Челночный бег 3х10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15
6	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

#### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

##### Мальчики

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	6.30	Без учета времени			-	-	-
6	7.00	6.30	6.00	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
7	7.30	6.30	6.00	14.30	14.00	13.00	Без учета времени		
8	7.00	6.00	5.30	13.30	12.30	12.00	18.00	17.00	16.00
9	6.30	5.30	5.00	13.00	12.00	11.30	19.00	18.00	17.30

##### Девочки

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	7.30	7.00	7.00	Без учета времени			-	-	-
6	7.30	6.45	6.15	15.30	15.00	14.00	Без учета времени		
7	8.00	7.00	6.30	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
8	7.30	6.30	6.00	14.30	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00
9	7.00	6.00	5.30	14.00	13.00	12.30	21.30	20.00	19.30

#### Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Критерии оценивания подготовленности учащихся

по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

## 11. Физическая культура в моей семье.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.
5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.
6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика – сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный

Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии;	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

#### Развитие речи.

Развитие речи (или онтогенез речи, ср. также англ. Language development) — широко используемое комплексное обозначение процессов, этапов и методик, связанных с овладением (как ребёнком, так и в широком смысле — человеком в течение жизни) средствами как устной, так и письменной речи (языка), характеризующими в свою очередь развитие его навыков коммуникации, вербального мышления и литературного творчества.

На по физической культуре ( ритмика) применяются разные приемы и методы развития речи:

1. Игры
2. Скороговорки
3. Словарная работа (идет отдельным файлами, как приложение к рабочей программе).

#### Игры.

##### Вариант 1. «Подбор прилагательных»

Эта игра интересна детям любого возраста, имеет несколько степеней сложности игры: малышам необходим наглядный единичный образ, старшим детям — словесный и не менее 2—3 образов. Содержание же игры заключается в следующем: ведущий показывает игрушку, картинку или называет слово, а участники по очереди называют как можно больше признаков, соответствующих предложенному объекту. Выигрывает тот, кто назовет для каждого из предъявленных предметов как можно больше признаков. Например, «собака» — большая, лохматая, добрая, веселая, охотничья, старая и т. п.

##### Вариант 2. «Что бывает?»

Эта игра похожа на предыдущую, отличие состоит в том, что к исходному слову-прилагательному подбирают существительное. Например, «зеленый» — помидор, ель, трава, дом и т. д.

В последующем детям можно предложить назвать все, что бывает веселым, грустным, злым, добрым, тихим, громким, пушистым, гладким, холодным, шершавым, колючим, быстрым, скользким, удивленным, спокойным, торжественным, шаловливым, смешным, таинственным, светлым и пр. При этом необходимо удостовериться, что смысл слова понимается и ребенком, и взрослым идентично.

##### Вариант 3. «Узнавание»

Цель игры — узнать предмет, объект по группе прилагательных или по группе слов-действий. Предлагаемые в качестве исходной опоры слова должны быть связаны с чувственным и практическим опытом ребенка. Например, «зеленая, кудрявая, стройная, белоствольная» — береза; «сверкает, землю согревает, тьму разгоняет» — солнце.

Игры со словами нужно постепенно усложнять, не только увеличивая словарный запас ребенка, но и тренируя у него способность легко находить нужное слово. Чтобы ребенок без особых затруднений «вычерпывал» из памяти необходимое слово, надо разнообразить варианты игр («Какое бывает?», «Что делает?»). В дальнейшем основным правилом таких игр становится отсутствие повторов.

Вариант 4. «Цепочка слов»

Эта игра используется с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста и проводится в словесном варианте. Суть игры заключается в подборе слов — существительных и прилагательных, характеризующих какой-либо объект сходными качественными признаками (холодный — ветер, мороженое, вода, батарея; мокрый — одежда, волосы, бумага, асфальт; не умеет плавать — кирпич, земля, шуруп и т. п.). То есть дети составляют своеобразный «поезд» из слов, где слова-вагончики соединены между собой.

Например, исходное слово — «кошка».

Кошка бывает какая?

Пушистая, ласковая, разноцветная...

Что еще бывает разноцветным?

Радуга, платье, телевизор...

Каким еще может быть платье?

Шелковым, новым, прямым...

Что еще может быть прямым?

Линия, дорога, взгляд... и т. д.

Вариант 5. «Кто что делает»

Эта игра обогащает лексический запас детей словами-действиями (глаголами). В рамках этого варианта существует несколько способов организации игрового действия.

а) Для игры необходим набор предметных карточек. Детям показывают картинки (по одной) и задают вопросы: «Что с этим можно делать? Для чего это нужно?»

Можно поступить и следующим образом: задать вопросы, отражающие конкретное использование предмета, а дети указывают на ту или иную картинку. Например: «Что можно повесить на стену? Из чего можно связать шарф? Где можно спрятаться от дождя? Кто дом сторожит? Что можно читать? Кто мышей ловит? Как узнать, сколько времени? Чем гвозди забивать?»

б) Со старшими дошкольниками и школьниками игра может проводиться без наглядной основы. Ведущий называет предмет, явление, объект, а игроки по очереди называют действие, выполняемое этим объектом, и слово-существительное для следующего игрока. Например, ведущий говорит: «Машина». Ребенок отвечает: «Едет. Художник». Следующий игрок: «Рисует. Рука» и т. д. В дальнейшем к одному слову-существительному придумывают несколько глаголов. Например, «ветер» — воет, пыль поднимает, листья срывает, парус надувает, крылья ветряной мельницы вертит, освежает, тучи разгоняет и т. п.

в) Игру можно усложнить за счет жестов, мимики, пантомимики. Задача детей — назвать деятельность по одному или нескольким действиям. Например, взрослый поднимает обе руки — это действие может обозначать и поднятие какого-либо предмета, и вывешивание белья на веревку, и пр.; или поднимает руку, один палец кладет на нижний правый угол воображаемой страницы, переворачивая ее — это может обозначать либо чтение книги, либо просмотр тетради, журнала.

г) Более сложный вариант игры заключается в совмещении словесных описаний и неречевых средств выразительности. Для организации игрового действия необходимы мягкие игрушки — кошка и собака. После того как дети познакомились с ними — рассмотрели, поиграли, — предложите описать их внешний вид, повадки, место-жительство, показать, что делает кошка, когда ее гладят. Когда она видит мышку? Когда видит нитку с бантиком? Когда видит собаку? Что еще умеет делать кошка? Что умеет собака? Как она ведет себя, когда видит кошку? Хозяйина? Когда получает кусок мяса?

Обязательно похвалите ребенка, если он нашел удачное слово, движение, позу, жест, проявил активность и заинтересованность в поиске выразительных средств. Так развивается детская наблюдательность, точность восприятия и мыслительная активность (память, воображение). В следующий раз можно использовать другие объекты, но они должны быть хорошо знакомы ребенку.

Вариант 6. «Подбор объектов к действию» Ребенку предлагают назвать объекты, совершающие те или иные действия. Например, «кто и что плавает?» — человек, доска, собака, корабль; «греет?» — солнце, печь, грелка; «летает?» — самолет, птица, бабочка, муха, пушинка, воздушный шар, листья желтые с деревьев.

Игры на представление:

**ПРЕДСТАВЬ:** Эта игра разработана группой американских психологов во главе с Майклом Ла Броссом и представляет собой серию игровых заданий, позволяющих детям познать свою индивидуальность,

особенность, отличие от других. Детям предлагают представить какую-либо ситуацию, ощущение и описать их словами или изобразить на бумаге. Задания могут быть следующего содержания:

1. Представь, что ты можешь записать свои любимые звуки на магнитофон. Опиши, как они звучат.
2. Представь, как звучит мягкое, пушистое облако.
3. Представь и изобрази звук соленого огурчика.
4. Придумай свой собственный звук.
5. Представь, как выглядит смех, доброта, печаль, острая боль, красота, ложь, счастье.
6. Представь обед из своих любимых блюд.
7. Каков вкус у солнечного света?
8. Как пахнет лунный свет? А твоя любимая телепередача? Придумай запах, который, кроме тебя, никто не знает.
9. Что ты ощущаешь, когда дотрагиваешься до радуги, до друга, до счастья, до мамы?

Подобные задания помогут взрослым познать и по достоинству оценить каждого ребенка. Дети как бы открывают для других и для себя новые, непознанные ранее грани своей индивидуальности. Обязательно обратите внимание на то, что все по-разному выполнили единое задание и каждый результат по-своему интересен, необычен, не похож на остальные.

**МИР БЕЗ ТЕБЯ:** Это упражнение позволяет каждому ребенку осознать собственную значимость в мире, среди людей. Проводится оно таким образом: дети образуют круг, в центре которого помещается один ребенок — ему и будут предназначаться слова-комплименты. Если ребенок стесняется находиться в центре пристального внимания играющих, то нет необходимости настаивать на этом — он может оставаться в общем кругу, но «комплименты» все равно должны быть ему адресованы. Дети могут говорить самостоятельно, а могут и продолжить фразу, начатую взрослым: «Мир был бы без тебя неинтересен, потому что ты ... (хорошо танцуешь, у тебя красивая улыбка, ты много знаешь разных игр и т. п.)». Именно так можно показать ребенку его значимость и самооценку в этом мире, в этой группе.

## II. Скороговорки.

Пошаговая инструкция скороговорок:

**Шаг 1** Для начала стоит проговорить текст медленно. То, что скороговорки нужно говорить сразу очень быстро - критическое заблуждение! Этим вы только портите свою дикцию! Сначала проговаривайте скороговорку или сложное слово медленно, будто по слогам. Главная задача на этом шаге - правильно выучить скороговорку.

Для примера возьмем скороговорку: «На дворе трава, на траве дрова». Очевидные сложные буквы здесь – это Р, Д и Т. Соответственно разбиваем скороговорку на слоги и медленно произносим, чётко выговаривая буквы Р, Д и Т: «На Дво-Ре Тра-ва, на Тра-веДРо-ва». Но часто, забывая про гласные звуки, начинают произносить «На двАре трава, на траве дрАва». Наша цель научиться правильно и красиво говорить, чтобы люди понимали Каждое слово. И отработывая Каждый звук в скороговорках, вы добьётесь лёгкости в произношении слов в повседневной речи.

**Шаг 2** Когда вы сможете выговорить чистоговорку медленно, четко и ясно, отчеканивая каждый звук, беззвучно проработайте артикуляцию. Попросите близкого человека - пусть он прочитает по вашим губам.

**Шаг 3** Отработав движения губ, произнесите текст шёпотом. Не шипя, а шёпотом! Звуки, которые вы произносите, должны быть тихими, но четкими! Представьте себя суфлёром в театре, ваш шепот должен быть слышен и понятен на другом конце сцены.

**Шаг 4** После того, как вы четко прошептали чистоговорку, настало время проговорить её вслух. Произносите медленно и четко. Помните: чтобы научиться говорить быстро - нужно научиться говорить медленно!

**Шаг 5** Теперь, когда вы полностью выучили и проработали текст, можете произнести его с разной интонацией, в разных "стилях". Попробуйте проговаривать скороговорки как стихотворение: плавно и напевно. Потом продемонстрируйте скорость вашей речи. Затем можете попробовать спеть фразу.

Примеры:

Скороговорки на звук [Г]

На дворе галка, на берегу галька.

Нес Григорий пирог чере порог. Стал на горох и упал на порог.

Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.

Скороговорки на звук [Ш]

Смешные шутки у Саши и Мишутки.

Стеша спешила, рубашку сшила, да поспешила - рукав не дошила.

Шакал шагал, шакал скакал. Шашки на столе, шишки на сосне.

Шесть мышат в шалаше шуршат.

Шлепают гуськом гусак а гусаком.

Скороговорки на звук [Ж]

Поезд мчится скрежеща: жэ, че, ша, ща.

Хожу – твержу, сижу – твержу, лежу – твержу:

Жи, же, жа, жу. У ежа – ежата, у ужа – ужата.

Ужа ужалила ужица.

Ужу с ужицей не ужиться.

Уж уж от ужаса стал уже –

ужа ужица съест на ужин.

Скороговорки на звук [Ч и Щ]

Щетинка у чушки, чешуя у щучки.

Чище чащи в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще.

В чемодане у чечетки

Щетки, четки, счеты - тетке.

Четки, счеты, щетки - дядьке,

Счеты, щетки, четки - няньке.

Лишь чечетка - для себя.

Пляшет четкая семья.

Скороговорки на звук [Ч]

У четырёх черепашек по четыре черепашонка.

Четыречёрненькихчумазенькихчертёнкачертиличёрнымичерниламичертёж. Чрезвычайно чисто.

Птичку напичкали спичками.

Наша дочь речистая, речь у неё чистая.

Скороговорки на звук [Щ]

Два щенка щека к щеке щиплют щётку в уголке.

Тщетно тщится щука ущемить леща.

Скороговорки на звук [Р]

В бору бобёр и брат бобра работают без топора.

В грозу от груза арбузов развалился кузов.

В огороде у Федоры – помидоры. За забором у Федоры – мухоморы.

В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.

Дал Макар Роману карамельку, а Роман Макару – карандаш.

Дали карапузу кукурузу, а карапуз просит арбуз.

Ждут воробьи у кормушки кормёшки, несёт им Маркушка в кармашке морошки.

За тараканом с барабаном, за комаром с топором.

Кавалеры королевы плыли к ней на каравелле.

Карл украл у Поликарпа полкарася, полкарпа.

Мудрый ворон проворно рвал во рву мухоморы.

На корабль прокрался краб, караси украли трап.

Один рой комаров – за горой, а второй рой – под горой.

Открывай, Увар, ворота, дров несём невпроворот мы.

По травке тропа протоптана.

Прыгают скороговорки как караси на сковородке.

Рано утром два барана барабанят в барабаны.

Рома Маше нарвал ромашек.

Рыла, рыла свинья, вырыла полрыла.

С горы – не в гору, в гору – не с горы.

Свинья тупорыла, весь двор перерыла, вырыла полрыла, до норы не дорыла.

Серые бараны били в барабаны, без разбора били – лбы себе разбили.

Тимошка Трошке крошит в крошку крошки.

Трое трубачей трубят в трубы.

Шустрая норка юркнула в норку.

Скороговорки на звук [Р и Л]

Была у Фрола, Фролу наЛавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.

В пруду у Поликарпа три карася, три карпа.

Все бобры добры для своих бобрят.

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Клара у Вали играет на рояле.

Королева кавалеру подарила каравеллу.

Летал перепел перед перепелицею, перед перепелятами.

На горе Арарат рвала Варвара виноград.

Орел на горе, перо на орле.

Съел молодец тридцать три пирога, да все с творогом.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Проворонила ворона воронёнка.

Вставай, Архип, петух охрип.

- У пруда в траве во мраке шуршат раки в шумной драке.

На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора!

Бублик, баранку, батон и буханку пекарь из теста испёк спозаранку.

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.

В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

- Краб крабу продал грабли.

Продал грабли крабу краб.

Грабь граблями сено, краб!

- В поле Поля-полюшка

полет поле-полюшко.

Сорняков не будет в поле,

если полет Поля поле.

- Вёз корабль карамель,

наскочил корабль на мель,

И матросы три недели

карамель на мели ели.

- То ли Боря приобрёл для Толи рулон толя,

то ли Толя приобрёл для Бори рулон толя.

- СбиралаМаргаритамаргариткинагоре,

растерялаМаргаритамаргаритки во дворе.

- Купили каракатицекружевноеплатьице...

ходит каракатица, хвастаетсяплатьицем.

- Как на горке, на пригорке

стоят тридцать три Егорки.

Скороговорки на звук [К и Л]

В Луку Клим луком кинул.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

От топота копыт пыль по полю летит. Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски.

У ёлки иголки колки.

Скороговорки на звук [К и Г]

Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями, краб, грабь.

Скороговорки на звук [К и П]

Ткёт ткач ткани на платки Тане.

Наш Полкан попал в капкан.

Купи кипу пик. Купи кипу пуха.

- Стоит поп на копне, колпак на попе.

Копна под попом, поп под колпаком.

Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

- Кукушка кукушонку купила капюшон.

Надел кукушонок капюшон.

Как в капюшоне он смешон!

- Говорил попугай попугаю:

"Я тебя, попугай, испугаю".

Отвечает ему попугай:

"Испугай, попугай, испугай!"

- Расскажите про покупки.

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про покупочки свои!

Скороговорки на звук [Б и П]

Добыл бобыль бобов.

Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.

От топота копыт пыль по полю летит.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка была тупа губа.

Скороговорки на звук [Б и Л]

Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, не выболтала.

НашПолкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал.

Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.

- Дятел дуб долбил, долбил, продалблывал,

Да не продолбил и не выдолбил.

Скороговорки на звук [В]

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Водовоз вёз воду из-под водопровода.

Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.

Скороговорки на звук [Ф]

Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

Скороговорки на звук [Т]

Сидел тетерев на дереве, тетёрка с тетеревами на ветке.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да всё с творогом.

Скороговорки на звук [Ц]

Цыплята и курица пьют чай на улице.

Скороговорки на звук [М]

Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.

На меду медовик, а мне не до медовика.

Скороговорки на звук [З]

Бизоны у Зои на комбинезоне.

В загоне на газоне бизоны.

В замке зайка под замком.

За козой – козодой.

Заколдованный замок на крепкие запоры замкнут.

Затоптали утки за будкой незабудки.

Звериным взвизгом взводный взвизгнул. Знайка и Незнайка знают Зайку-Зазнайку.

Зоиного зайку зовут Зазнайка.

Козы в грозу грызут лозу.

Лиза везла на возу козла и козу.

На возу лоза, у воза коза.

На завалинке Зоя и зайнышка.

Не забудьте незабудки.

Позади завода заводь.

Розовые розы замерзают в морозы.

У Зои мимозы.

Указание о наказании казака в Казани.

Скороговорки на звук [С]

У Сени и Сани в сенях сом с усами.

У осы не усы, не усища, а усики.

Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.

Осип охрип, Архип осип.

Не хочет косой косить косой, говорит, коси коса.

Сачок зацепился за сучок.

По семеро в сани уселись сами.

В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.