

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(предметной области физическая культура
для обучающихся 9 классов вариант 4.1
МБОУ-СОШ №20 г. Орла).

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Раздел1. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	стр.5
3. Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы.....	стр.12
4. Раздел3. Тематическое планирование	стр.18
5. Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса.....	стр.28

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) для основного общего образования. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для слабовидящих обучающихся.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В основу программы по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слабовидящим обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для слабовидящих обучающихся имеют коррекционную направленность и разработаны с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно

важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем);
- улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза;
- коррекция стереотипии движений;
- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся

К ним относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;
- более длительное овладение двигательными навыками;
- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями зрения;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации с помощью средств физической культуры;
- предоставление нового материала с учетом нарушения и опорой на сохранные анализаторы;
- организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала;
- удовлетворение потребности в навыках различного рода пространственной ориентировки, выработке координации «глаз-рука», мелкой и крупной моторики;

- содействие в преодолении трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);
- организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующая компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;
- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

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

Реализация Программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационную компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, 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.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабовидящих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 года № 1/22)

Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 1 часа в неделю.

Характеристика психического и физического развития слабовидящих подростков

Вариант 4.1.

Физическое развитие слабовидящих обучающихся улучшается с возрастом, но скорость движений, зрительно-моторная координация, статическая координация движений, пространственная организация двигательного акта отстают от возрастных норм. Отмечается общая моторная неловкость, скованность движений. Наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания.

Раздел 1. Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль /	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся
			Вариант 4.1
Знания о физическо й культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам

		<p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают рассказ педагога; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - отвечают на вопросы по теоретическому материалу; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - составляют небольшой рассказ по теоретическим вопросам АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу; - построение по памяти; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам; - выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений.

	Обучение элементам акробатики.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений).
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

		<p>бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- играют в подвижные игры с набивными мячами.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу;</p> <p>- выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом выполнения упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя»;</p> <p>- выполняют упражнения для развития скоростных способностей;</p> <p>- развивают выносливость в продолжительном</p>

	Прыжки.	<p>на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>выполнении ходьбы и бега; - участвуют в эстафетах.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- движение под заданный ритм, музыку;</p> <p>- выполнение упражнений для межполушарного взаимодействия.</p>
	Обучение метанию малого мяча.	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составление рассказа-</p>

		<p>препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - самостоятельно выполняют упражнение; - играют в подвижные игры с мячом. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах.</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки:</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> -упражнения для развития коммуникации и</p>

		<p>основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>взаимодействия;</p> <p>- работа с речью: проговаривание правил игр.</p>
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<p>1) Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное построение в колонну; - повторяют правила техники безопасности; - самостоятельное передвижение по знакомой дороге, лыжне; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - игры, эстафеты. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - игровая деятельность.

		шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполнение движения в разном темпе.
Спорт		Развитие двигательных качеств. Силовые упражнения Бег.	Выполнять упражнения общей физической подготовки

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. 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.

Регулятивные УУД

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

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

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

4. 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.

5. 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.

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 отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

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.).

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабовидящего обучающегося на уровне основного общего образования.

Модуль	Разделы	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий
		Вариант 4.1
		Предметные планируемые результаты
Знания о физической культуре		<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских игр; - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - ориентируется в понятии «физическая подготовка»; - характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

		<ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - отвечает на вопросы о физических способностях и общих правилах их тестирования; - называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие; - понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения; - двигается под музыку, соблюдая ритмический рисунок.
	Обучение элементам акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или использовать метроном).
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

		<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, проговаривает их; - правильно осуществляет технику ходьбы и бега; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Обучение метанию малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Играет без облегчений; - знает и называет правила игр; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - может осуществлять судейство.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по показу; - знает и рассказывает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике;

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.
Спорт	Подготовка ГТО	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
МОДУЛЬ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»
9 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9ч.</i>			
3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.11	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с места.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.14.	Рекомендации по технике	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		kultura-8-9-klassy-matveev
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10	

Модуль «Гимнастика»
9 КЛАСС. 7 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	организма.		
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10 часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 6ч.</i>			
3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.11	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с места.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	максимальной скоростью на дистанцию 30 м,60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.		
3.14.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

**Модуль «Спортивные игры»
9 КЛАСС. 11 ЧАСОВ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.		kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Баньные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (11 часов)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 5 часов</i>			
3.23.	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.25	Повороты туловища в	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.		kultura-8-9-klassy-matveev
3.26.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.27.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часа</i>			
3.29.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.31	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.32.	Тактические действия в защите и нападении.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.33.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 2 часа</i>			
3.34.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол		
3.35	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.36.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.37.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

**Модуль «Зимние виды спорта»
9 КЛАСС. 2 ЧАСА**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)			

2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (2 часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,60	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

3.19.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.20.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.21.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		2	

МОДУЛЬ «СПОРТ»
9 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 час)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,5 часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.3.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	4	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2013

Физическая культура, 6-7,8,9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na8-9.ru>