

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат «Эверест», реализующая адаптированные
общеобразовательные программы»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1
от 29 августа 2023 года

Утверждено
приказом ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест»
от 31 августа 2023 года № 105-у

**Рабочая программа
основного общего образования
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с нарушениями
опорно - двигательного аппарата (5-10 классы)
(вариант 6.2)

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по АФК) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Пояснительная записка.

Программа по АФК на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Одной из приоритетных задач в системе образования на современном этапе является охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Решается эта задача в процессе физического воспитания.

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями организма и состоянием здоровья.

С этой целью в образовательных организациях необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК) специально 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.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Важно для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП).

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. Грубые повреждения спинного мозга после травмы нижнешейного отдела позвоночника наблюдаются преимущественно у обучающихся старше 9 лет. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Контрактуры и деформации формируются достаточно в короткое время, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются постуральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

У обучающихся с НОДА двигательные нарушения имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется

отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено.

- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;

легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту АООП ООО 6.2. могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного сопровождения и психолого-педагогической реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

На дисциплину «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования по варианту АООП ООО 6.2. отводится в учебном плане 68 часов в год, из расчёта 2 учебных часа в неделю. При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Цель реализации программы - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

Поставленная цель конкретизируется через следующие задачи изучения учебного предмета:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

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

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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.

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

Урок адаптивного физического воспитания включает в себя подготовительную, основную и заключительную части и имеет свои принципиальные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) 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.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, комплексы дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в и. п. сидя в коляске и лежа.

2. Основная часть (длительность 15–18 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые физические упражнения, ориентированные на развитие у обучающихся 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. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

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.

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.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на уроках создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с НОДА быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ОВЗ в ходе проведения занятия.

5. Социально значимые двигательные акты. Необходимо включать в уроки те упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, максимально приближенных к бытовым нуждам.

6. Активизации всех нарушенных функций. На каждом уроке необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

7. Сотрудничество с родителями. Уроки по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и учителя. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

8. Обязательная опора на медицинское заключение, учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных упражнений / видов деятельности.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который

обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с НОДА через:
учебный предмет «АФК»,
общественно полезный труд,
физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации,
внеклассную и внешкольную работу,
дополнительное образование и др.

Программа построена по модульному принципу, как своего рода «конструктор». Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых может быть дополнено образовательной организацией – с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).

Основные тематические модули

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль №1 «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль №2 «Гимнастика»;
- модуль №3 «Лёгкая атлетика»;
- модуль №4 «Лыжная подготовка»;
- модуль №5 «Подвижные и спортивные игры»;
- модуль №6 «Плавание».

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 другим модулям.

Модуль №1 Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке 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.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль №2 Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые будут направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

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

Включаются в уроки и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая 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 (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Модуль №3 Легкая атлетика

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, 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 ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега можно вводить упражнения для улучшения постурального контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающими спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Модуль №4 Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры для обучающихся с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания, игр с элементами футбола, баскетбола в коляске, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры.

Флорбол и футбол на колясках: Основы правила игры. Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.

Модуль №5 Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)

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

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль №6 Плавание

Модуль включает комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде.

Распределение программного материала из модулей по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением двигательных функций.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», выносимым на промежуточную и итоговую аттестацию для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений.

Представленные ниже требования к результатам освоения программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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

Модуль №1 «Теория и методика физической культуры и спорта»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль №2 «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль №3 «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль №4 «Подвижные и спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль №5 «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Модуль №6 «Плавание»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- нырять в длину и глубину;
- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;
- безопасно действовать в экстремальных ситуациях,
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АФК В ОО

Раздел учебной программы	Классы					
	5	6	7	8	9	10
	68	68	68	68	68	68
1. Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4
2.Лёгкая атлетика	11	11	11	11	11	11
3.Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	7	7	7	7	7	7
4. Спортивные и подвижные игры.	33	33	33	33	33	33
5.Зимние виды спорта: Лыжная подготовка, хоккей	7/6	7/6	7/6	7/6	7/6	7/6

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС.

Но п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Инструктаж. Олимпийские игры древности	1
	Модуль. Легкая атлетика.	
2	Ходьба между предметами приставным шагом. ОРУ	1
3	Строевые приёмы. Ходьба с чередованием с бегом	1
4	Спортивная ходьба. Ускорение 4х10	1
5	Зачёт. Бег 60 метров. Челночный бег.	1
6	Спортивная ходьба с ускорением. Зачёт. Спортивная ходьба	1
	Модуль. Гимнастика.	
7	Силовые тестовые задания	1
8	Комплекс упражнений на тренажёрах	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Исходное положение, бросковое движение	1
10	Дартс. Броски в мишень	1
11	Дартс. Броски по секторам Зачёт.	1
12	Дартс. Развитие физического качества ловкость	1
13	Бочче. Прокатывание сигнального мяча по ориентиру	1
14	Бочче. Прокатывание мяча на определённое расстояние	1
15	Бочче. Зачёт. Выбрасывание мяча к сигнальному	1
16	Бочче. Комплекс упражнений с мячом	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Основные показатели физического развития	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
18	Баскетбол. Ведение «змейкой»	1
19	Баскетбол. Ведение мяча с остановкой 2-мя шагами, передача мяча в парах	1
20	Баскетбол. Передача 2-мя руками от груди в стенку	1
21	Баскетбол. Ведение правой, левой рукой, передача одной рукой	1

22	Баскетбол. Зачёт. Ведение «змейкой» на время	1
23	Баскетбол. Зачёт. Передача мяча в стенку на время	1
24	Баскетбол. Эстафеты, игры с мячом	1
25	Хоккей. Перемещения, повороты	1
26	Хоккей. Ведение по прямой	1
27	Хоккей. Ведение «змейкой», передачи	1
28	Хоккей. Передачи в парах	1
29	Хоккей. Зачёт. Ведение «змейкой»	1
30	Хоккей. Ведение с броском	1
	Модуль. Гимнастика.	
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости, равновесия	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта	
33	Инструктаж. Адаптивная физическая культура человека	1
	Модуль. Лыжная подготовка.	
34	Попеременные двухшажный.	1
35	Поворот махом	1
36	Подъём «лесенкой»	1
37	Прохождение дистанции с подъёмом	1
38	Зачёт. Поворот	1
39	Зачёт. Подъём, спуск	1
40	Прохождение дистанции, подъём, спуск	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
41	Настольный теннис. Перемещение вправо, влево. Правила игры	1
42	Настольный теннис. Поддача открытой ракеткой	1
43	Настольный теннис. Приём с подачи	1
44	Настольный теннис. Передача закрытой ракеткой	1
45	Настольный теннис. Зачёт. Поддача открытой ракеткой	1
46	Настольный теннис. Поддача, прием, передача	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Основы правила игры. Перемещения, расстановка игроков	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Перемещения, расстановка игроков	1

49	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя боковая подача	1
50	Пионербол с элементами волейбола. Передачи в парах	1
51	Пионербол с элементами волейбола. Зачет. Нижняя боковая подача	1
52	Пионербол с элементами волейбола. подача-прием	1
Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.		
53	Инструктаж. Физкультминутки и физкультпаузы	1
Модуль. Гимнастика.		
54	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1
55	Круговая тренировка	1
56	Корригирующие упражнения из положения лежа	1
Модуль. Спортивные и подвижные игры.		
57	Бадминтон. подача	1
58	Бадминтон. Передача снизу	1
59	Бадминтон. Передача сверху	1
60	Бадминтон. Верхняя, нижняя передачи	1
61	Бадминтон. Зачёт. подача в стенку	1
62	Бадминтон. Передачи в парах	1
Модуль. Лёгкая атлетика.		
63	Бег в равномерном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание, бег в переменном темпе	1
65	Зачёт. Метание. Специальные прыжковые упражнения	1
66	Прыжки в длину с места, эстафеты	1
67	Зачёт. Прыжок в длину с места	1
68	Зачёт. Бег на выносливость	1

6 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Инструктаж. Возрождение олимпийских игр	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
2	Бег в переменном темпе. Челночный бег	1
3	Спортивная ходьба по пересечённой местности	1
4	Спортивная ходьба. Ускорение 4х15	1
5	Зачёт. Бег 60 метров. Финиширование	1
6	Спортивная ходьба с ускорением. Зачёт. Спортивная ходьба	1
	Модуль. Гимнастика	
7	. Силовые тестовые задания	1
8	Комплекс упражнений на тренажёрах	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Броски по секторам	1
10	Дартс. Набор очков	1
11	Дартс. Игра "101"	1
12	Дартс. Броски по секторам Зачёт.	1
13	Бочче. Прокатывание сигнального мяча по ориентиру	1
14	Бочче. Правила игры. Игра в одиночном разряде	1
15	Бочче. Зачёт. Игра в парном разряде	1
16	Бочче. Комплекс упражнений с мячом. Развитие меткости	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Основные правила развития физических качеств	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры	
18	Баскетбол. Ведение с изменением высоты отскока мяча	1
19	Баскетбол. Передача мяча в парах с продвижением вперёд	1
20	Баскетбол. Ведение с изменением направления движения	1
21	Баскетбол. Зачёт. Передача мяча в стенку на время	1
22	Баскетбол. Правила игры. Штрафные броски двумя руками от груди	1
23	Баскетбол. Зачёт. Штрафные броски с 3 метров	1
24	Баскетбол. Эстафеты, игра с мячом	1
25	Хоккей. Ведение мяча с обводкой	1
26	Хоккей. Передача в парах по диагонали	1
27	Хоккей. Игра вратаря	1
28	Хоккей. Броски по воротам	1
29	Хоккей. Зачёт. Передачи по прямой	1
30	Хоккей. Передачи в тройке	1
	Модуль. Гимнастика.	
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости, равновесия	1

	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
33	Инструктаж. Организация и планирование самостоятельных занятий	1
	Модуль. Лыжная подготовка.	
34	Поворот махом	1
35	Попеременный ход по пересечённой местности	1
36	Подъём «лесенкой»	1
37	Зачёт. Поворот махом	1
38	Подъём и спуск «лесенкой»	1
39	Зачёт. Прохождение дистанции попеременным ходом	1
40	Прохождение дистанции, подъём, спуск	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
41	Настольный теннис. Подача открытой ракеткой	1
42	Настольный теннис. Передача открытой ракеткой	1
43	Настольный теннис. Удары с полулёта	1
44	Настольный теннис. Игра по упрощённым правилам	1
45	Настольный теннис. Зачёт. Передача открытой ракеткой	1
46	Настольный теннис. Игра по упрощённым правилам	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Ловля летящего мяча	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя боковая подача	1
49	Пионербол с элементами волейбола. Приём с подачи	1
50	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя передача	1
51	Пионербол с элементами волейбола. Зачёт. Нижняя боковая подача	1
52	Пионербол с элементами волейбола. Приём с подачи-нижняя подача	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
53	Инструктаж. Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1
	Модуль. Гимнастика.	
54	Упражнения на точность движений	1
55	Круговая тренировка	1
56	Круговая тренировка	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
57	Бадминтон. Приём сверху	1
58	Бадминтон. Удары справа, слева	1
59	Бадминтон. Подача-приём с подачи	1
60	Бадминтон. Правила игры в одиночном разряде	1
61	Бадминтон. Передачи в парах	1
62	Бадминтон. Зачёт. Подача через сетку	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
63	Бег в переменном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание	1
65	Зачёт. Метание.	1
66	Передача эстафетной палочки	1
67	Зачёт. Бег в переменном темпе	1
68	Зачёт. Бег на выносливость	1

7 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Инструктаж. Оценка физической подготовленности	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
2	Бег в равномерном темпе. Специально-беговые упражнения	1
3	Бег с ускорением, спортивная ходьба	1
4	Спортивная ходьба. Ускорение 4х15	1
5	Зачёт. Бег 60 метров. Челночный бег.	1
6	Спортивная ходьба с ускорением. Зачёт. Спортивная ходьба	1
	Модуль. Гимнастика.	
7	Зачёт. Круговая тренировка на тренажёрах	1
8	Зачёт. Силовые тестовые задания	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Развитие физического качества ловкость	1
10	Дартс. Игра «Крикет»	1
11	Дартс. Игра «Большой раунд»	1
12	Дартс. Зачёт. Игра «101»	1
13	Бочче. ОРУ с мячами. Игра «101»	1
14	Бочче. Игра «Набор очков»	1
15	Бочче. Зачёт. Игра «Большой раунд»	1
16	Бочче. Игра «Крикет»	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Олимпийское движение в России	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
18	Баскетбол. Ведение различными способами с передачей	1
19	Баскетбол. Передачи с продвижением вперед с броском	1
20	Баскетбол. Штрафные броски	1
21	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча	1
22	Баскетбол. Зачёт. Передачи в парах с продвижением вперёд	1
23	Баскетбол. Зачёт. Штрафные броски	1

24	Баскетбол. Эстафеты, игры с мячом	1
25	Хоккей. Ведение мяча с обводкой	1
26	Хоккей. Передача в парах по диагонали	1
27	Хоккей. Ведение с передачей	1
28	Хоккей. Броски по воротам, игра вратаря	1
29	Хоккей. Зачёт. Передачи по диагонали	1
30	Хоккей. Передачи в движении	1
	Модуль. Гимнастика.	
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости, равновесия	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
33	Инструктаж. Техническая подготовка	1
	Модуль. Лыжная подготовка.	
34	Поворот через лыжу назад	1
35	Одновременный бесшажный ход	1
36	Подъём «полуёлочкой»	1
37	Зачёт. Поворот через лыжи назад	1
38	Спуск в низкой стойке	1
39	Зачёт. Подъём «полуёлочкой»	1
40	Прохождение дистанции, поворот, спуск, подъём	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
41	Настольный теннис. Подача открытой ракеткой	1
42	Настольный теннис. Накат справа	1
43	Настольный теннис. Игра в одиночном разряде	1
44	Настольный теннис. Подача закрытой ракеткой	1
45	Настольный теннис. Зачёт. Подача закрытой ракеткой	1
46	Настольный теннис. Игра в одиночном разряде	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя передача в парах	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя передача через сетку	1
49	Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Верхняя передача	1
50	Пионербол с элементами волейбола. Нижняя подача	1

51	Пионербол с элементами волейбола. Зачёт. Нижняя передача в парах	1
52	Пионербол с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
53	Ведение дневника самонаблюдения	1
	Модуль. Гимнастика.	
54	Упражнения на точность движений	1
55	Круговая тренировка	1
56	Преодоление полосы препятствий	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
57	Бадминтон. Удары после перемещения	1
58	Бадминтон. Подача на определённое расстояние	1
59	Бадминтон. Передачи в парах	1
60	Бадминтон. Игра в одиночном разряде	1
61	Бадминтон. Зачёт. Высокая передача	1
62	Бадминтон. Игра в одиночном разряде	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
63	Бег в равномерном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание, специальные прыжковые упражнения	1
65	Зачёт. Метание на дальность. Прыжки в длину	1
66	Прыжки в длину с места, передача эстафетной палочки	1
67	Зачёт. Прыжок в длину с места.	1
68	Зачёт. Бег на выносливость	1

8 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Инструктаж. Адаптивная физическая культура в современном обществе.	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
2	Бег в переменном темпе, спортивная ходьба	1
3	Бег с ускорением, финальное усилие	1
4	Спортивная ходьба. Ускорение 4х15	1
5	Зачёт. Бег 60 метров. Челночный бег.	1
6	Спортивная ходьба с ускорением. Зачёт. Спортивная ходьба	1
	Модуль. Гимнастика.	
7	Зачёт. Силовые тестовые задания	1
8	Круговая тренировка на тренажёрах	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Игра «Набор очков»	1
10	Дартс. Игра «Быстрый раунд»	1
11	Дартс. Зачёт. «Большой раунд»	1
12	Дартс. Игра «Циферблат»	1
13	Бочче. Игра в одиночном разряде	1
14	Бочче. Игра в парном разряде	1
15	Бочче. Зачёт. Игра в парном разряде	1
16	Бочче. Игра в командном разряде	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Всестороннее и гармоническое физическое развитие	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
18	Баскетбол. Ведение с изменением высоты отскока и направления движения	1
19	Баскетбол. Передачи мяча с продвижением вперёд	1
20	Баскетбол. Штрафные броски	1
21	Баскетбол. Зачёт. Штрафной бросок	1
22	Баскетбол. Броски одной рукой из-под щита	1

23	Баскетбол. Зачёт. Бросок одной рукой из-под щита	1
24	Баскетбол. Эстафеты, игра с мячом	1
25	Хоккей. Ведение «змейкой» с передачей	1
26	Хоккей. Передача в парах по диагонали	1
27	Хоккей. Игра вратаря, броски по воротам	1
28	Хоккей. Передачи с продвижением вперёд	1
29	Хоккей. Зачёт. Передачи мяча в движении	1
30	Хоккей. Двухсторонняя игра	1
Модуль. Гимнастика.		
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости, равновесия	1
Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.		
33	Инструктаж. АФК и ЛФК	1
Модуль. Лыжная подготовка.		
34	Переход с попеременного хода на одновременный	1
35	Поворот через лыжу вперед	1
36	Подъём	1
37	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом»	1
38	Зачёт. Прохождение дистанции ходами	1
39	Зачёт. Спуск в высокой стойке	1
40	Подъём, прохождение дистанции, поворот, спуск	1
Модуль. Спортивные и подвижные игры.		
41	Настольный теннис. Подрезка слева	1
42	Настольный теннис. Поддачи открытой, закрытой ракеткой	1
43	Настольный теннис. Судейство, ведение протокола	1
44	Настольный теннис. Игра в одиночном разряде	1
45	Настольный теннис. Зачёт. Поддачи открытой, закрытой ракеткой	1
46	Настольный теннис. Игра в одиночном разряде	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Верхние, нижние передачи через сетку	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Судейство. Нижняя боковая подача	1
49	Пионербол с элементами волейбола. подача-приём с подачи-передача	1

50	Пионербол с элементами волейбола. Игра с судейством	1
51	Пионербол с элементами волейбола. Зачёт. Игра с судейством	1
52	Пионербол с элементами волейбола. Игра 3х3	1
Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.		
53	Спортивная подготовка	1
Модуль. Гимнастика.		
54	Упражнения на точность движений	1
55	Круговая тренировка	1
56	Упражнения из положения сидя и стоя	1
Модуль. Спортивные и подвижные игры.		
57	Бадминтон. Передачи справа, слева	1
58	Бадминтон. Передачи в парах через сетку	1
59	Бадминтон. Подача-приём	1
60	Бадминтон. Игра в одиночном разряде	1
61	Бадминтон. Зачёт. Передачи в парах через сетку	1
62	Бадминтон. Игра в одиночном разряде	1
Модуль. Лёгкая атлетика.		
63	Бег в переменном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание. Точность броска	1
65	Зачёт. Метание. Правильный захват мяча	1
66	Зачёт. Метание. Точность броска	1
67	Бег в переменном темпе, эстафеты	1
68	Зачёт. Передача эстафетной палочки	1

9 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Спортивная подготовка. Инструктаж. Туристические походы как форма активного отдыха	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
2	Спортивная ходьба по пересечённой местности	1
3	Бег в переменном темпе. Финальное усилие	1
4	Спортивная ходьба.	1
5	Спортивная ходьба. Ускорение 4х20	1
6	Зачёт. Спортивная ходьба. Ускорение 4х20	1
	Модуль. Гимнастика.	
7	Круговая тренировка на тренажёрах	1
8	Зачёт. Силовые тестовые задания	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Игра «Большой раунд»	1
10	Дартс. Игра «Сектор 20»	1
11	Дартс. Зачёт. «Крикет»	1
12	Дартс. Игра «301»	1
13	Бочче. Судейство. Игра в парном разряде	1
14	Бочче. Судейство. Игра в парном разряде	1
15	Бочче. Игра в командном разряде	1
16	Бочче. Зачёт. Игра в командном разряде	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Здоровье и здоровый образ жизни	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
18	Баскетбол. Ведение с изменением скорости	1
19	Баскетбол. Финты, бросок 2-мя руками над головой	1
20	Баскетбол. Штрафные броски над головой	1
21	Баскетбол. Взаимодействие в защите и в нападении	1
22	Баскетбол. Зачёт. Штрафные броски над головой	1

23	Баскетбол. Бросок одной рукой после ведения	1
24	Баскетбол. Зачёт. Бросок одной рукой из-под щита	1
25	Хоккей. Передача в парах с продвижением вперёд	1
26	Хоккей. Ведение с обводкой с передачей	1
27	Хоккей. Взаимодействие в нападении	1
28	Хоккей. Игра вратаря, броски по воротам	1
29	Хоккей. Зачёт. Броски с разных позиций	1
30	Хоккей. Двухсторонняя игра	1
Модуль. Гимнастика.		
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости, равновесия	1
Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.		
33	Инструктаж. Коррекция осанки и телосложения	1
Модуль. Лыжная подготовка.		
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Повороты	1
36	Подъём, спуск	1
37	Зачёт. Прохождение дистанции на время	1
38	Подъём, спуск, торможение	1
39	Зачёт. Подъём, спуск	1
40	Спуск, торможение, прохождение дистанции, подъём	1
Модуль. Спортивные и подвижные игры.		
41	Настольный теннис. Кручёная подача	1
42	Настольный теннис. Правила игры в парном разряде	1
43	Настольный теннис. Укороченная передача	1
44	Настольный теннис. Игра в парном разряде	1
45	Настольный теннис. Зачёт. Подача закрытой ракеткой	1
46	Настольный теннис. Игра в парном разряде	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Верхняя прямая подача	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Приём летящего мяча	1
49	Пионербол с элементами волейбола. Верхняя прямая подача	1

50	Пионербол с элементами волейбола. Игра. Судейство	1
51	Пионербол с элементами волейбола. Зачёт. Верхняя прямая подача	1
52	Пионербол с элементами волейбола. Игра с ведением протокола	1
Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.		
53	Восстановительный массаж	1
Модуль. Гимнастика.		
54	Упражнения на точность движения	1
55	Круговая тренировка	1
56	Преодоление полосы препятствия	1
Модуль. Спортивные и подвижные игры.		
57	Бадминтон. подача в определённую зону	1
58	Бадминтон. Правила игры в парном разряде	1
59	Бадминтон. Тактические взаимодействия	1
60	Бадминтон. Игра в парном разряде	1
61	Бадминтон. Зачёт. подача, передача в игре	1
62	Бадминтон. Игра в парном разряде	1
Модуль. Лёгкая атлетика.		
63	Бег в равномерном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание малого мяча на дальность	1
65	Зачёт. Метание с места.	1
66	Зачёт. Прыжки в длину с места	1
67	Бег в переменном темпе, эстафеты	1
68	Зачёт. Бег на выносливость	1

10 КЛАСС.

N п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
1	Инструктаж. Гигиенические знания, умения и навыки. Правила поведения банных процедур	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
2	Бег в переменном темпе, спортивная ходьба	1
3	Спортивная ходьба по пересечённой местности	1
4	Спортивная ходьба. Ускорение 4x20	1
5	Челночный бег.	1
6	Зачёт. Бег 60 метров.	1
7	Круговая тренировка на тренажёрах	1
8	Зачёт. Силовые тестовые задания	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
9	Дартс. Игра «Большой раунд»	1
10	Дартс. Игра «Сектор 20»	1
11	Дартс. Игра «Набор очков»	1
12	Дартс. Зачёт. Игра «Крикет»	1
13	Бочче. Игра в парном разряде	1
14	Бочче. Игра в парном разряде	1
15	Бочче. Игра в командном разряде	1
16	Бочче. Зачет. Игра в командном р	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
17	Инструктаж. Оказание первой помощи во время занятии физическими упражнениями	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
18	Баскетбол. Передача мяча в парах после ведения со сменой мест	1
19	Баскетбол. Броски мяча с разного расстояния	1
20	Баскетбол. Штрафные броски. Вырывание мяча	1
21	Баскетбол. Зачёт. Штрафной бросок	1
22	Баскетбол. Ведение, остановка, поворот	1
23	Баскетбол. Зачёт. Ведение-бросок одной рукой из-под щита с отскоком о	1

	щит	
24	Баскетбол. Эстафеты, игры с мячом	1
25	Хоккей. Передача мяча с ведением с обводкой	1
26	Хоккей. Броски по воротам	1
27	Хоккей. Двое нападающих против одного защитника	1
28	Хоккей. Игра на одни ворота	1
29	Хоккей. Зачёт. Игра вратаря, броски по воротам	1
30	Хоккей. Двухсторонняя игра	1
	Модуль. Гимнастика.	
31	Развитие координации движений	1
32	Развитие гибкости	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
33	Инструктаж. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
	Модуль. Лыжная подготовка.	
34	Поворот прыжком с опорой о палки	1
35	Прохождение дистанции со сменой ходов	1
36	Подъём «ёлочкой», спуск в средней стойке	1
37	Торможение «упором»	1
38	Зачёт. Прохождение дистанции по пересечённой местности на время	1
39	Подъём, спуск, торможение, прохождение дистанции	1
40	Зачёт. Подъём, спуск, торможение	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
41	Настольный теннис. Резаная подача	1
42	Настольный теннис. Игры в парном разряде	1
43	Настольный теннис. Укороченный удар	1
44	Настольный теннис. Судейство	1
45	Настольный теннис. Игра в парном разряде	1
46	Настольный теннис. Зачёт. Игра в парном разряде	1
47	Пионербол с элементами волейбола. Верхняя прямая подача в определённую зону	1
48	Пионербол с элементами волейбола. Передачи-приём	1
49	Пионербол с элементами волейбола. Подача-прием-передача	1

50	Пионербол с элементами волейбола. Игра. Судейство	1
51	Пионербол с элементами волейбола. Зачёт. Верхняя прямая подача в определенную зону	1
52	Пионербол с элементами волейбола. Игра. Судейство	1
	Модуль. Теория и методика физической культуры и спорта.	
53	Измерение функциональных резервов организма	1
	Модуль. Гимнастика.	
54	Упражнения на точность движения	1
55	Круговая тренировка	1
56	Преодоление полосы препятствия	1
	Модуль. Спортивные и подвижные игры.	
57	Бадминтон. Укороченный удар	1
58	Бадминтон. Парные взаимодействия в нападении	1
59	Бадминтон. Судейство, ведение протокола	1
60	Бадминтон. Игра в парном разряде	1
61	Бадминтон Зачёт. подача, приём, передача	1
62	Бадминтон. Игра в парном разряде	1
	Модуль. Лёгкая атлетика.	
63	Бег в равномерном темпе, специальные метательные упражнения	1
64	Метание на дальность, специальные прыжковые упражнения	1
65	Преодоление препятствия с использованием практико-ориентированных способов передвижения	1
66	Зачёт. Преодоление препятствия с использованием практико-ориентированных способов передвижения	1
67	Эстафеты	1
68	Зачёт. Эстафеты	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861761
Владелец Сальникова Евгения Александровна
Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025