Приложение
к адаптированной образовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с ОВЗ
МАОУ «СОШ № 3» г. Горнозаводска

Рассмотрена и принята
Педагогическим советом
(Протокол №1 от 28.08.2026)

Утверждаю.
Директор _____ Дёмина Н.И.
Приказ №08-07400 от 31.08.2026

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с ЗПР 8 класса
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
на 2026-2027 учебный год

Горнозаводск. 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития для 8 класса разработана на основе:
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ;
- адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Количество часов: 8 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения. С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей. Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся. В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. В процессе разработки

программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР: обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;– обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;– обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.– Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура». Обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Для таких обучающихся с ЗПР необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу. Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая

регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации. Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций. К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности: во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию– межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций; в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;– в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;– в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;– в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.– Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели. Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач. Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;– развитие двигательной активности обучающихся;– достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;– приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и– способностей; формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности– и самостоятельности; формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;– развитие творческих способностей.– Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР– на уровне основного общего образования: коррекция техник–и выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.; коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;– профилактика и коррекция соматических нарушений – 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; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и– т.д.; коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой– сферы и т.д.; воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;– преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание

воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддитивные формы поведения, ориентаций на применение силы.– Особенности отбора и адаптации учебного материала по предмету «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы: программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в– планы; необходимость использования специальных методов, приѐмов и средств обучения;– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.– Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определѐнные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР. Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неѐ необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лѐгкими 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, лѐгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока. В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей. Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом. Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики,

легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд ./мин. Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера. В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук. Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие методы и приемы: симметричные и асимметричные движения;– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на– ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре); упражнения на точность различения мышечных усилий;– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы. Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержании образования по предмету «Адаптивная физическая культура» Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся. В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся. Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии 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. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

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

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

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

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

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений. Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с еѐ базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу. Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лѐгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры.. Данные модули в своѐм предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Модуль «Спорт» разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционноразвивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Модуль «Знания о физической культуре». В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика» В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке. Акробатические упражнения и комбинации

(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика» Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры» При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Гимнастика» В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР. Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях,

упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика» Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры» При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля. При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты: российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира; готовность и способность обучающихся с ЗПР 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; 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; сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира; 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; освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного

поведения в чрезвычайных ситуациях; развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека; 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 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах; 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; заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д. 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; находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: определять возможные роли в совместной деятельности; организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; оценивать качество своего вклада в командный результат. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: 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; 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; 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; 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; анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности; определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения; демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА.

№ п./п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре.	2	-	2	www.edu.ruwww.school.edu.ru
Итого по разделу.		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2	-	2	www.edu.ruwww.school.edu.ru
Итого по разделу.		2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока	-	-	www.edu.ruwww.school.edu.ru
Итого по разделу.					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика").	12	1	11	www.edu.ruwww.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").	16	3	13	www.edu.ruwww.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").	8	-	8	www.edu.ruwww.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").	8	-	-	www.edu.ruwww.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").	8	1	7	www.edu.ruwww.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований	12	4	8	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	комплекса ГТО (модуль "Спорт").				
Итого по разделу.		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА.

№ п./п.	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1		1		
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. **Контроль** бега 20м.	1	**1**			
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		1		
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. **Контроль** бега 30м. с опорой на одну руку.	1	**1**			
6	Спринтерский бег.	1		1		
7	Спринтерский бег.	1		1		
8	Гладкий равномерный бег.	1		1		
9	Гладкий равномерный бег.	1		1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1		1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль** бега 500м.	1	**1**			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 1000м. Подводящие упражнения.	1		1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль** выполнения отжимания. Эстафеты.	1	**1**			
16	Упражнения для коррекции телосложения и для профилактики зрения.	1		1		
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1		1		
18	Кувырки вперёд и назад.	1		1		
19	Стойка на лопатках.	1		1		
20	Акробатические упражнения.	1		1		
21	Акробатические упражнения.	1		1		
22	Акробатические упражнения.	1		1		
23	**Контроль** выполнения кувырка вперёд.	1	**1**			
24	Опорные прыжки на гимнастического козла.	1		1		
25	Опорные прыжки на гимнастического козла.	1		1		
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		
28	Лазание по гимнастической скамейке.	1		1		
29	Лазание по гимнастической скамейке.	1		1		
30	Прыжковые упражнения.	1		1		

31	Прыжковые упражнения: **Контроль** прыжка в длину с места.	1	**1**			
32	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		1		
33	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1		1		
34	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1		
35	Упражнения в ведении мяча.	1		1		
36	Упражнения в ведении мяча.	1		1		
37	Упражнения на передачу и броски мяча.	1		1		
38	Упражнения на передачу и броски мяча.	1		1		
39	Игровая деятельность. Выполнения бросков по кольцу.	1		1		
40	Приём мяча двумя руками снизу.	1		1		
41	Приём мяча двумя руками снизу.	1		1		
42	Передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
43	Передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
46	Игровая деятельность.	1		1		
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1		1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1		1		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль** прыжка в длину с места. Эстафеты.	1	**1**			
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине. Подвижные игры.	1		1		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1		1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль** метания мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	**1**			
53	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1		1		
54	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		1		
55	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1		1		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1		1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1		1		
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1		1		
59	Игровая деятельность. **Контроль** выполнения технических приёмов ведения мяча.	1	**1**			
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1		1		
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1		1		
62	Эстафетный бег.	1		1		
63	Бег с преодолением препятствий.	1		1		
64	Кроссовый бег. **Контроль** кроссового бега 500м.	1	**1**			
65	Прыжковые упражнения.	1		1		
66	Прыжковые упражнения.	1		1		
67	Метание малого мяча.	1		1		
68	Метание малого мяча.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58		

Критерии оценивания

по адаптивной физической культуре (АФК) в 8 классе строятся с учётом особенностей обучающихся. Основная цель — оценить не только выполнение физических упражнений, но и отношение ученика к занятиям, степень формирования двигательных навыков, а также учитывать его индивидуальные возможности.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» (отлично) ставится за верное выполнение задания. При этом допускаются мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. Значительные ошибки — это те, которые не искажают существенно структуру движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки при прыжках в высоту или длину, несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также эту оценку может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки — это те, которые искажают технику движения и существенно влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится. Также оценка не снижается, если ошибки обусловлены моторным развитием ученика и избежать их он не может физически.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

А. П. Матвеев. Учебник «Физическая культура 8 класс». Москва

«Просвещение». 2015г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А. П. Матвеев. Учебник «Физическая культура 8 класс». Москва

«Просвещение». 2015г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subect/9/

https://www.gto.ru/norms
ВФСК ГТО (gto.ru)