

Государственное областное автономное
общеобразовательное учреждение
«Центр образования, реабилитации и оздоровления»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивной физической культуре»

основного общего образования
(варианты 1.1, 2.2.1, 5.1, 6.1, 7, 8.1)

г. Липецк, 2024г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные задачи реализации содержания:

овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Изучение предметной области "Адаптивная физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие

ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать

решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе

оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы),

факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации

непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения адаптивной физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития адаптивной физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий адаптивной физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий адаптивной физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник научится:

- рассматривать адаптивную физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины адаптивной физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия адаптивной физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия адаптивной физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

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

В процессе освоения предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства адаптивной физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Адаптивная физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Адаптивная физическая культура как область знаний

История и современное развитие адаптивной физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Адаптивная физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о адаптивной физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Адаптивная физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь

при травмах во время занятий адаптивной физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой

Подготовка к занятиям адаптивной физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами адаптивной физической культуры.

Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий адаптивной физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Теоретический курс адаптивной физической культуры изучается с 5 по 10 класс из расчёта 2 часа в неделю: 5 класс - 68 часов, 6 класс - 68 часов, 7 класс - 68 часов, 8 класс - 68 часов, 9 класс - 68 часов, 10 класс - 68 часов.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	История международного спортивного и олимпийского движения	4
2.	Основные физические качества человека	4
3.	Особенности физического воспитания детей	6
4.	Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни	2
5	Строение тела человека	6
6.	Основы формирования двигательного навыка	4
7.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	4
8.	Основы видов спорта	12
9.	Подвижные игры	8
10.	Формирование навыков самостоятельности на уроках адаптивной физической культуры	6
11.	Методика проведения утренней гимнастики	12
Всего		68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 6 класс**

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	4
2.	История развития адаптивной физической культуры.	8
3.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	4
4.	Организация адаптивной физической культуры в школе.	6
5	Виды двигательной деятельности	4
6.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	4
7.	Оценка эффективности самостоятельных занятий	12
8.	Основы видов спорта	8
9.	Определение понятия двигательных качеств.	6
10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
Всего		68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 7 класс**

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	4
2.	Возрождение Олимпийской идеи.	4
3.	Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	6
4.	Формы организации адаптивной физической культуры в школе.	2
5	Методические принципы физического воспитания.	6
6.	Основы формирования двигательного навыка	4
7.	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	4
8.	Основы видов спорта	12
9.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	8
10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность	12
Всего		68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 8 класс**

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	4
2.	Возрастные особенности организма.	4
3.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	12
4.	Мотивы занятий адаптивной физической культурой, условия и способы их формирования и развития	6
5.	Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	6
6.	Основы видов спорта	8
7.	Травматизм в спорте	8
8.	Основы спортивной тренировки	12
9.	Основы оздоровительной тренировки	8
Всего		68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 9 класс**

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Основы знаний о адаптивной физической культуре	4
2.	Теория и история адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	8
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки	4
4.	Принципы физического воспитания	6
5.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.	4
6.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста.	4
7.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	12
8.	Основы оздоровительной тренировки.	8
9.	Основы спортивных игр.	6
10.	Основы спортивных видов спорта.	12
Всего		68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 10 класс**

№ урока	Вид программного материала	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Знания о адаптивной физической культуре.	4
2.	Основы знаний здорового образа жизни.	4
3.	Оказание доврачебной помощи во время занятий адаптивной физической культуры.	12
4.	Основы знаний о закаливании организма.	8
5.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	8
6.	Основы физкультурно-оздоровительной деятельности	10
7.	Основы спортивно – оздоровительной деятельности	10
8.	Основы видов спорта.	12
Всего		68

Календарно – тематический план 5 класс

	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Iчетверть					
1.	История международного спортивного и олимпийского движения	1			Устный опрос
2.	История международного спортивного и олимпийского движения	2	09.09.2024		Устный опрос
3.	Основные физические качества человека	2	11.09.2024 16.09.2024		Устный опрос
4.	Основные физические качества человека	2	18.09.2024 23.09.2024		Устный опрос
5.	Особенности физического воспитания детей	2	25.09.2024 30.09.2024		Устный опрос
6.	Особенности физического воспитания детей	2	02.10.2024 07.10.2024		Устный опрос
7.	Особенности физического воспитания детей	2	09.10.2024 14.10.2024		Устный опрос
8.	Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни	2	16.10.2024 21.10.2024		Устный опрос
IIчетверть					
9.	Строение тела человека	2	06.11.2024 11.11.2024		Устный опрос
10.	Строение тела человека	2	13.11.2024 18.11.2024		Устный опрос
11.	Основы формирования двигательного навыка	2	20.11.2024 25.11.2024		Устный опрос
12.	Основы формирования двигательного навыка	2	27.11.2024 02.12.2024		Устный опрос
13.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	2	04.12.2024 09.12.2024		Устный опрос

14.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	3	11.12.2024 16.12.2024 18.12.2024		Устный опрос
15.	Основы видов спорта	2	23.12.2024 25.12.2024		Устный опрос
III четверть					
16.	Основы видов спорта	2	13.01.2025 15.01.2025		Устный опрос
17.	Основы видов спорта	2	20.01.2025 22.01.2025		Устный опрос
18.	Основы видов спорта	2	27.01.2025 29.01.2025		Устный опрос
19.	Основы видов спорта	2	03.02.2025 05.02.2025		Устный опрос
20.	Основы видов спорта	2	10.02.2025 12.02.2025		Устный опрос
21.	Подвижные игры	2	17.02.2025 19.02.2025		Устный опрос
22.	Подвижные игры	2	24.02.2025 26.02.2025		Устный опрос
23.	Подвижные игры	2	03.03.2025 05.03.2025		Устный опрос
24.	Подвижные игры	1	10.03.2025		Устный опрос
25.	Формирование навыков самостоятельности на уроках адаптивной физической культуры	1	12.03.2025		Устный опрос
IV четверть					
26.	Методика проведения утренней гимнастики	3	02.04.2025 07.04.2025 09.04.2025		Устный опрос
27.	Методика проведения утренней гимнастики	3	14.04.2025 16.04.2025 21.04.2025		Устный опрос
28.	Методика проведения утренней гимнастики	3	23.04.2025		Устный опрос

			28.04.2025 30.04.2025		
29.	Методика проведения утренней гимнастики	3	05.05.2025 07.05.2025 12.05.2025		Устный опрос
30.	Методика проведения утренней гимнастики	3	14.05.2025 19.05.2025 21.05.2025		Устный опрос
31.	Методика проведения утренней гимнастики	2	26.05.2025 28.05.2025		Устный опрос

Календарно – тематический план 6 класс

	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Iчетверть					
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1			Устный опрос
2.	История развития адаптивной физической культуры.	2			Устный опрос
3.	История развития адаптивной физической культуры.	2			Устный опрос
4.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2			Устный опрос
5.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2			Устный опрос
6.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2			Устный опрос
7.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2			Устный опрос
8.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2			Устный опрос
9.	Организация адаптивной физической культуры в школе	1			Устный опрос
IIчетверть					
10.	Организация адаптивной физической культуры в школе	2			Устный опрос
11.	Виды двигательной деятельности	2			Устный опрос
12.	Виды двигательной деятельности	2			Устный опрос
13.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			Устный опрос
14.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			Устный опрос
15.	Оценка эффективности самостоятельных занятий	3			Устный опрос
16.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
IIIчетверть					
17.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
18.	Основы видов спорта	2			Устный опрос

19.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
20.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
21.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
22.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
23.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
24.	Основы видов спорта	2			Устный опрос
25.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
26.	Определение понятия двигательных качеств	1			Устный опрос
27.	Определение понятия двигательных качеств	1			Устный опрос
28.	Определение понятия двигательных качеств	1			Устный опрос
IV четверть					
29.	Определение понятия двигательных качеств	3			Устный опрос
30.	Определение понятия двигательных качеств	3			Устный опрос
31.	Определение понятия двигательных качеств	3			Устный опрос
32.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Устный опрос
33.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Устный опрос
34.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Устный опрос

Календарно – тематический план 7 класс

	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Iчетверть					
35.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
36.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
37.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
38.	Возрождение Олимпийской идеи.	1			Устный опрос
39.	Возрождение Олимпийской идеи.				Устный опрос
40.	Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	1			Устный опрос
41.	Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	1			Устный опрос
42.	Формы организации адаптивной физической культуры в школе.	1			Устный опрос
43.	Методические принципы физического воспитания.	1			Устный опрос
IIчетверть					
44.	Методические принципы физического воспитания.	1			Устный опрос
45.	Методические принципы физического воспитания.	1			Устный опрос
46.	Основы формирования двигательного навыка	1			Устный опрос
47.	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1			Устный опрос
48.	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1			Устный опрос
49.	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1			Устный опрос

50.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
III четверть					
51.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
52.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
53.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
54.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
55.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
56.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
57.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
58.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
59.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
60.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
61.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
IV четверть					
62.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	1			Устный опрос
63.	Определение понятия физических (двигательных) качеств.	1			Устный опрос
64.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Устный опрос
65.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Устный опрос
66.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Устный опрос
67.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Устный опрос
68.	Организация активного отдыха на свежем воздухе	1			Устный опрос
69.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1			Устный опрос. Практическая работа

Календарно – тематический план 8 класс

	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Iчетверть					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
3.	Возрастные особенности организма.	1			Устный опрос
4.	Возрастные особенности организма.	1			Устный опрос
5.	Возрастные особенности организма.				Устный опрос
6.	Возрастные особенности организма.	1			Устный опрос
7.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	1			Устный опрос
8.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	1			Устный опрос
9.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	1			Устный опрос
IIчетверть					
10.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	1			Устный опрос
11.	Мотивы занятий адаптивной физической культурой, условия и способы их формирования и развития	1			Устный опрос
12.	Мотивы занятий адаптивной физической культурой, условия и способы их формирования и развития	1			Устный опрос
13.	Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	1			Устный опрос
14.	Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного	1			Устный опрос

	образования				
15.	Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	1			Устный опрос
16.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
III четверть					
17.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
18.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
19.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
20.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
21.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
22.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
23.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
24.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
25.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
26.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
27.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
IV четверть					
28.	Основы видов спорта	1			Устный опрос
29.	Травматизм в спорте	1			Устный опрос
30.	Основы спортивной тренировки	1			Устный опрос
31.	Основы спортивной тренировки	1			Устный опрос
32.	Основы оздоровительной тренировки	1			Устный опрос
33.	Основы оздоровительной тренировки	1			Устный опрос
34.	Основы оздоровительной тренировки	1			Устный опрос

Календарно – тематический план 9 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Ичетверть					
1.	Основы знаний о адаптивной физической культуре	1			Устный опрос
2.	Основы знаний о адаптивной физической культуре	1			Устный опрос
3.	Основы знаний о адаптивной физической культуре	1			Устный опрос
4.	Основы знаний о адаптивной физической культуре	1			Устный опрос
5.	Теория и история адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	1			Устный опрос
6.	Теория и история адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	1			Устный опрос
7.	Теория и история адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	1			Устный опрос
8.	Теория и история адаптивной физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	1			Устный опрос
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки	1			Устный опрос
10.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки	1			Устный опрос
11.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки	1			Устный опрос
12.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки	1			Устный опрос
13.	Принципы физического воспитания	1			Устный опрос

14.	Принципы физического воспитания	1			Устный опрос
15.	Принципы физического воспитания	1			Устный опрос
16.	Принципы физического воспитания	1			Устный опрос
17.	Принципы физического воспитания	1			Устный опрос
Пчетверть					
18.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1			Устный опрос
19.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1			Устный опрос
20.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1			Устный опрос
21.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1			Устный опрос
22.	Основы формирования двигательного навыка.	1			Устный опрос
23.	Основы формирования двигательного навыка.	1			Устный опрос
24.	Основы формирования двигательного навыка.	1			Устный опрос
1.	Основы формирования двигательного навыка.	1			Устный опрос
1.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста.	1			Устный опрос
1.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста.	1			Устный опрос
1.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста.	1			Устный опрос
1.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста.	1			Устный опрос
1.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	1			Устный опрос
1.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	1			Устный опрос
2.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	1			Устный опрос
Шчетверть					
3.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос

4.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
5.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
6.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
7.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
8.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
9.	Основы оздоровительной тренировки.	1			Устный опрос
10.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
11.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
12.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
13.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
IV четверть					
14.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
15.	Основы спортивных игр	1			Устный опрос
16.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос
17.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос
18.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос
19.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос
20.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос
21.	Основы спортивных видов спорта	1			Устный опрос

Календарно – тематический план 10 класс

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля
			план	факт	
Ичетверть					
1.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
2.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
3.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
4.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
5.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
6.	Знания о адаптивной физической культуре.	1			Устный опрос
7.	Основы знаний здорового образа жизни	1			Устный опрос
8.	Основы знаний здорового образа жизни	1			Устный опрос
9.	Оказание доврачебной помощи во время занятий адаптивной физической культуры.	1			Устный опрос
10.	Оказание доврачебной помощи во время занятий адаптивной физической культуры.	1			Устный опрос
11.	Оказание доврачебной помощи во время занятий адаптивной физической культуры.	1			Устный опрос
12.	Оказание доврачебной помощи во время занятий адаптивной физической культуры.	1			Устный опрос
13.	Основы знаний о закаливании организма.	1			Устный опрос
14.	Основы знаний о закаливании организма.	1			Устный опрос
15.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос
16.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос
Ичетверть					
17.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос
18.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос
19.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос

20.	Организация и проведение занятий физической подготовки.	1			Устный опрос
21.	Основы физкультурно-оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
22.	Основы физкультурно-оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
23.	Основы физкультурно-оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
24.	Основы физкультурно-оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
25.	Основы спортивно – оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
26.	Основы спортивно – оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
27.	Основы спортивно – оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
28.	Основы спортивно – оздоровительной деятельности	1			Устный опрос
29.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
30.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
31.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
III четверть					
32.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
33.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
34.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
35.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
36.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
37.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
38.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
39.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
40.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
41.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
42.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
IV четверть					
43.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
44.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
45.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
46.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
47.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
48.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос

49.	Основы видов спорта.	1			Устный опрос
-----	----------------------	---	--	--	--------------