

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №53 имени А. А. Шараборина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5- 9 класс

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)

Курган, 2021



Приложение к ООП ООО 5-9 классов МБОУ «СОШ № 53»

Автор составитель: Виноградова Светлана Анатольевна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории Муниципального бюджетного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шарборина»

Рассмотрено на заседании УМО учителей физической культуры, технологии, ОБЖ и психологии

Протокол №_3 от _27.08. 2021г.

Руководитель УМО

С.А. Виноградова

Согласовано с заместителем директора

27.08 2021г.

Заместитель директора

Г.И. Шушунова

Принято на заседании педагогического совета

Протокол № 10 от 30.08.2021

Утверждено: Приказ № 45/2 от 28.08.2021г.

Директор МБОУ «СОШ № 53»



Л.В. Фисун



Примерная адаптированная основная образовательная программа (ПАООП) основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) – это образовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, особых образовательных потребностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Структура ПАООП основного общего образования обучающихся с РАС соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, содержит все необходимые разделы: целевой, содержательный и организационный. ПАООП основного общего образования обучающихся с РАС являются основой для самостоятельной разработки образовательной организацией адаптированной основной образовательной программы для обучающихся этой категории.

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной образовательной программы (АООП) основного общего образования

Планируемые результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) обучающихся с РАС представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП ООО обучающимися с РАС, выступая содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, программ воспитания и социализации, с одной стороны, и системы оценки результатов – с другой.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают обучающиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от обучающихся с РАС овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения. Необходимо также принимать во внимание особенности формирования коммуникативной сферы у обучающихся с РАС для



выстраивания индивидуализированной, в каждом случае, системы учебных действий.

В соответствии с реализуемой ФГОС ООО деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся с РАС и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять их продвижение, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития обучающегося с РАС.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

2. Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника с РАС. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся с РАС. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации, и которые могут быть освоены всеми обучающимися с РАС с учетом их особых образовательных потребностей.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока



ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. Для обучающихся с РАС характерен неравномерный профиль развития, поэтому, наряду со сложностями выполнения отдельных заданий базового уровня по некоторым предметам, в которых особенно значим контекст и скрытый смысл, таких как литература, иностранный язык, или заданий, направленных на освоение понимания сложных социальных явлений (ряд тем по истории и обществознанию), обучающиеся с РАС по ряду предметов могут достигать значительных результатов, иногда довольно узких тематически, но на уровне блока «*Выпускник получит возможность научиться*».

В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.



Предметные результаты

Адаптивная физическая культура

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Предметные результаты освоения программного материала по основным модуля («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с РАС с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, а также в повседневной двигательной деятельности.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с РАС, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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



является недостаточное понимание и усвоение учебного материала и освоение социальных навыков. Следует учитывать, что трудности освоения образовательной программы обучающимися с расстройствами аутистического спектра могут быть обусловлены тяжелыми нарушениями психического развития, что создает дополнительные поведенческие проблемы и вызывает трудности адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам. Особое внимание должно быть уделено организации любых видов соревновательной деятельности в рамках урока: необходимо тщательно продумывать организацию командных игр и эстафет, избегать ситуаций, когда обучающийся с РАС не принимается остальными в команду из опасения проигрыша всей команды, при этом исключение из игры также может оказаться травмирующим для обучающегося с РАС. Рекомендуется заранее подобрать обучающемуся с РАС подходящую роль в общем процессе.

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

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

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

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

- снижение двигательной активности;

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

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

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с РАС на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение



дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

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

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

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

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

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

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

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

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

- в использовании средств альтернативной и/или дополнительной коммуникации на занятиях с обучающимися, имеющими выраженные проблемы в речевой коммуникации.

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

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в



течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

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

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

Развивающие задачи:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие коммуникативных возможностей и обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики и эмоциональной сферы (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывшение



или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- воспитание произвольной регуляции поведения, умения следовать правилам;
- развитие потребности в общении с окружающими,
- развитие коммуникативного поведения;
- воспитание способности к преодолению трудностей;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру, количество модулей может быть изменено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

Программа по АФК может включать следующие модули:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика с элементами акробатики»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;
- модуль «Плавание».



Если материально-техническое оснащение образовательной организации или погодные условия в регионе не позволяют реализовать модули «Лыжная подготовка» и «Плавание», то в содержание образования должны быть включены вариативные модули по усмотрению образовательной организации, или должно быть увеличено количество учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся с РАС, обусловленных характером имеющихся у них нарушений.

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

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

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

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

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

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

Для развития координационных способностей используются следующие методы и приемы:

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

Содержание программного материала осваивается обучающимися с РАС через:

- учебный предмет «АФК»;
- общественно полезный труд;
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;
- внеклассную и внешкольную работу;
- дополнительное образование и др.

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

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

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

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

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

- налаживание активного взаимодействия с обучающимся в комфортном для него коммуникативном режиме;
- формирование мотивации к занятиям (необходимо определить постоянное место выполнения упражнений, чтобы в дальнейшем оно ассоциировалось



- именно с физкультурным занятием и выполнением упражнений и являлось своеобразным стимулятором деятельности);
- использование метода пассивных движений;
 - соблюдение относительного однообразия деятельности;
 - обучение выполнению инструкций;
 - использование простых, элементарных упражнений начиная с обучения восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела;
 - развитие двигательной рефлексивности и осознанного участия в выполнении движений.

Содержание учебного материала

Теория и методика физической культуры и спорта

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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



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

Легкая атлетика

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

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

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

Спортивные и подвижные игры

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

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с РАС на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с РАС имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося



действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля.

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

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;

- спуски с гор на лыжах;

- торможения при спусках;

- повороты на лыжах в движении;

- прохождение учебных дистанций.

Объем программы – 102 часа в каждом классе.





ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Темы, входящие в разделы примерной программы | Основное содержание по темам | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Раздел.1. Физическая культура как область знаний | | | | | |
| 1.1. История и современное развитие физической культуры | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| | <i>Олимпийские игры древности.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | <i>Олимпийское движение в России.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | <i>Современные Олимпийские игры.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе | Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе |
| 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час |
| | Физическое развитие человека. | <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию | Техника движений и ее основные показатели. | <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-</i> |



| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | | | физических качеств. | | <i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 1.3. Физическая культура человека | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час |
| | Здоровье и здоровый образ жизни. | Коррекция осанки и телосложения. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | Проведение самостоятельных занятий по физической культуре | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | | | | |
| 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 3 часа | 3 часа | 3 часа | 3 часа | 3 часа |
| | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью), коррекции осанки и | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> | | Организация досуга средствами физической культуры |



| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| | телосложения. | | | | |
| 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| | Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение и самоконтроль | Оценка эффективности занятий | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | | | |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 7 часов | 7 часов | 7 часов | 7 часов | 7 часов |
| | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> | |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики: | 14 часов | 14 часов | 14 часов | 14 часов | 14 часов |
| - организующие команды и приемы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по |



| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | | | | четыре в движении. |
| - акробатические упражнения и комбинации | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| - гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: | | | | | |
| - опорные прыжки, | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |
| - упражнения на гимнастическом бревне (девочки), | Вис завесом, Ходьба по бревну | Висы и упоры Ходьба с высоким подниманием бедра, Повороты | Висы и упоры, Танцевальные шаги, повороты, равновесие | Висы и упоры, Танцевальные шаги, повороты, равновесие соскок | Составление комбинации на бревне |



| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| - упражнения на перекладине (мальчики), | висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; | Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; | Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; | Висы и упоры; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; | Составление комбинации на перекладине |
| - упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. | Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. | Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь. |
| - упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев | Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь |



| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | | вис лежа на нижней жерди: сед боком на нижней жерди, соскок | |
| Ритмическая гимнастика элементами хореографии (девочки) | с | Освоение и совершенствование техники танцевальных шагов | | | |
| 3.2.2. Легкая атлетика: | 27 часа | 27 часа | 27 часа | 27 часа | 27 часа |
| Беговые упражнения: - техника спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м. | Высоким старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м, | Высокий старт от 30 до 40 м Бег с ускорением от 40 до 60 м, Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. | Совершенствование техники спринтерского бега |
| - техника длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м, | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м | Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин. Бег на 2000 м |
| Прыжковые упражнения - прыжок в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- бега. | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега | Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. | Совершенствование техники прыжка в длину |



| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| прыжок в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. | Процесс совершенствования прыжков в высоту | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Совершенствование техники прыжка в высоту |
| Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на «штанное» расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперёд-вверх. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). |

3.2.3. Спортивные игры:

| Баскетбол | 12 часов | 12 часов | 12 часов | 12 часов | 12 часов |
|--|---|----------|---------------------------------------|--|----------|
| Технико-тактические действия и приемы игры. - техника перемещений, остановок, поворотов, стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | Дальнейшее обучение технике движений. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | |



| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>- техника ловли и передачи мяча.</p> | <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> | <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча</p> |
| <p>- техника бросков мяча</p> | <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> | <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> | <p>Совершенствование бросков мяча с места и в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> |
| <p>- техника ведения мяча.</p> | <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> | <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> |



| | | | | | |
|--|--|---|---|---|----------------|
| - тактика игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | | |
| Правила спортивных игр. Игры по правилам. | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Игра по правилам мини- баскетбола | Игра по упрощённым правилам баскетбола. | | |
| Волейбол | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов |
| Технико-тактические действия и приемы игры -техника перемещений, остановок, поворотов, стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | |
| - техника приёма и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | |
| - техника нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть | |



| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| | | | | | площадки |
| - техника нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| Правила спортивных игр. Игры по правилам | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | | | Игра по упрощённым правилам волейбола. | Игра по правилам волейбола. |
| Футбол, <i>мини-футбол</i> | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов |
| Технико-тактические действия и приемы игры - техника перемещений, остановок, поворотов, стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. | | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | |
| - техника ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой | Удар по летящему мячу внутренней | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и |



| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | стороной стопы и подошвой | внешней частью подъёма. | лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. | средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча |
| - техника ведения мяча. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника |
| - техника ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | Совершенствование техники ударов по воротам | | |
| - техника индивидуальной игры в защите. | Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря | Перехват мяча | Совершенствование техники индивидуальной защиты | |
| - тактика игры | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики | | Совершенствование тактики игры |
| Правила спортивных игр. Игры по правилам | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Игра по упрощённым правилам с изменением позиций | Игра по упрощённым правилам мини-футбола, футбола | Игра по правилам мини-футбола, футбола |



| 3.2.4. Лыжные гонки: | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов | 12часов |
|---|---|---|--|--|---|
| - передвижение на лыжах разными способами. | Попеременный двушажный, и одновременный бесшажный ходы. Передвижение на лыжах 3 км. | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Корельская гонка» | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| - подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором. | Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором. | Торможение и поворот «плугом». | Преодоление контруклона. |
| 3.2.5. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (в содержании уроков)</i> | Освоение технико- тактической действий национальных видов спорта. | | | | |
| 3.3. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (в содержании уроков) | | | | | |




| | | | | | |
|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 3.3.1. Прикладная физическая подготовка | <i>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.</i> | | | | |
| 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). | | | | |
| Итого кол-во часов | 105 часа | 105 часа | 105 часа | 105 часа | 105 часа |







Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

| | Владелец сертификата: организация, сотрудник | Сертификат: серийный номер, период действия | Дата и время подписания |
|----------------------|---|--|---|
| Подписи отправителя: |  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53 ИМЕНИ А.А. ШАРАБОРИНА" Макарова Наталья Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА | 1B1771859E043A7ECAC86CB4CDD498C5 с 28.07.2022 13:00 по 21.10.2023 13:00 GMT+03:00 | 03.12.2022 09:44 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа |