

Приложение к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития в МАОУ «Школа №58» КГО, утвержденной приказом директора № 156-о/ д от 27.08.2024 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 58»

Камышловского городского округа

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 27.08.2025 года

Утверждена
приказом директора № 159 -о\д
от 29.08.2025 года

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Модуль "Биатлон"
(5-6 классы)

Составитель:
Машьянова С.В.

1. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета «Физическая культура. Модуль «Биатлон»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и само-определения.

Модуль «Биатлон» курса физической культуры предназначен специально для детей с задержкой психического развития (ЗПР). Этот модуль сочетает элементы лыжного спорта и стрельбы, способствуя развитию физических качеств учащихся, укреплению здоровья и формированию социальных компетенций. Биатлон представляет собой комплексный вид спорта, который развивает выносливость, координацию движений, концентрацию внимания и умение ориентироваться в пространстве.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки.

В процессе разработки программы выделены несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю)

2.Содержание учебного предмета

Знания о биатлоне.

Названия и роль главных организаций, страны, региона занимающихся развитием биатлона.

Выдающиеся отечественные биатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного биатлона.

Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне. Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону.

Правила судейства соревнований по биатлону, роль и обязанности судейской бригады.

Правила ухода за инвентарем и спортивным оборудованием для биатлона.

Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера.

Характерные травмы биатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов.

Влияние занятий биатлоном на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами биатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого поведения.

Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными биатлонистами.

Стратегия и тактика прохождения дистанции биатлона.

Основы обучения и выполнения различных технических и тактических действий биатлона и эффективность их применения во время прохождения дистанции биатлона.

Словарь терминов и определений.

Правила организации мест для занятий биатлоном (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, в бассейне, открытой воде (для аква-биатлона), необходимое оборудование и специализированный инвентарь).

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

План индивидуальных занятий биатлоном.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки биатлониста.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности средствами биатлона (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона.

Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модуля по биатлону.

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств биатлониста.

Методические принципы построения частей урока по биатлону.

Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части урока (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне начального общего образования.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Учебные соревнования по биатлону.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект «Биатлон в школе», Всероссийском марафоне «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» и другие мероприятия).

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание модуля по биатлону направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития биатлона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в биатлоне;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях биатлоном.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

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

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о влиянии занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических

качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
 понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием биатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;
 знание выдающихся отечественных и зарубежных биатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного биатлона;
 понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации биатлона для обучающихся; участие в проектах по биатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
 понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций биатлона различной длины и сложности;
 понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в биатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
 знание основ современных правил организации и проведения соревнований по биатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;
 применение и соблюдение правил соревнований по биатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
 умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
 сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
 умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста;
 умение выполнять различные виды передвижений (плавание, стрельба из пневматической винтовки, бег, лыжи) в различных видах естественной среды (оборудованные водоемы, бассейны, спортивные залы, пришкольные стадионы, лыжероллерные трассы, лесопарковая зона) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 умение демонстрировать технику спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков, уверенное передвижение в воде в том числе в небольшой группе других спортсменов;
 умение демонстрировать эффективную технику бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;

умение демонстрировать технику лыжных гонок, в том числе: ходы, подъемы, спуски и повороты, торможение соскальзыванием, поворот прыжком, прохождение крутых поворотов в различных условиях;

знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия;

знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактический действий при прохождении дистанции биатлона в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ биатлона; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах биатлона;

знание и применение правил безопасности при занятиях биатлоном, правомерного поведения во время соревнований по биатлону в качестве зрителя или волонтера;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств биатлониста, проведение закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий биатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий биатлоном; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств биатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами биатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке биатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в биатлоне со сверстниками.

Зачет успеваемости за учебный год производится на основании посещений и освоение модуля "Биатлон". При этом преимущественное значение имеют умение и

навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Гладкий равномерный бег. Контроль за физической нагрузкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Кроссовый бег. Контроль за физической нагрузкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Выдающиеся отечественные биатлонисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного биатлона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

9	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Составление дневника физической культуры. Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Основы организации здорового образа жизни средствами биатлона, методы профилактики вредных привычек и асоциального вездомого поведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Правила поведения на занятиях стрелковой подготовкой	1	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	
26	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method

28	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Техника нажатия спускового крючка	1	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Техника нажатия спускового крючка	1	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Подъем оружия и прицеливание, стрельба	1	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Подъем оружия и прицеливание, стрельба	1	https://www.gto.ru/#gto-method
6 КЛАСС			
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасной культуры занятий биатлоном, поведения на соревнованиях в качестве зрителя или волонтера	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Гладкий равномерный бег. Контроль за физической нагрузкой,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Кроссовый бег. Контроль за физической нагрузкой,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

8	Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону. Правила судейства соревнований по биатлону, роль и обязанности судейской бригады.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Составление дневника физической культуры. Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Основные показатели физической нагрузки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Правила поведения на занятиях стрелковой подготовкой	1	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

25	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	
26	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Техника и тактика подхода к огневому рубежу	1	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Прицеливание, техника задержки дыхания	1	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Техника нажатия спускового крючка	1	
32	Техника нажатия спускового крючка	1	
33	Подъем оружия и прицеливание, стрельба	1	https://www.gto.ru/#gto-metho
34	Подъем оружия и прицеливание, стрельба	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026