**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Администрации города Переславля-Залесского

МОУ СШ № 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | | УТВЕРЖДЕНО | |
| Методическим объединением | Заместитель директора по МР | | директор | |
| учителей | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Завьялова Е. В. | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бубнова Л.Д | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Божченко Е.В |
| Протокол №1 | | Приказ №66/04-од | |
| Протокол №1 | от "26" 08 2022 г. | | от "31" 082022 г. | |
| от "26" 082022 г. |
|  | | |  | |  | |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сусь Алексей Александрович

учитель физической культуры

Переславль-Залесский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

**Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

При составлении адаптированной рабочей программы учитывалась необходимость охраны и укрепления здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Предмет «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет коррекционную направленность и составлена с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа направлена на всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своему здоровью, развитие основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Обучающиеся с ЗПР испытывают трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности, поведения. Часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего основывается на дифференцированном и деятельностном подходах. Это дает возможность обучающимся с ЗПР реализовать свой индивидуальный потенциал.

При составлении адаптированной рабочей учитывалось деление обучающихся с ЗПР на группы:

* обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
* обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
* обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Для таких обучающихся предусмотрено создание специальных педагогических условий для занятий физической культурой и проведение целенаправленной коррекционной работы.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с их заболеванием. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего делается акцент на регламентацию учебной нагрузки, профилактику переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта на уроке. Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

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

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

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель*реализации адаптированной рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

*Общие задачи*физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

* коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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 ЗПР.

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

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более 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 поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд ./мин.

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

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий;
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

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

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

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

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

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

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

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

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

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание адаптированной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. В связи с отсутствием объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

**Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

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

**Модуль «Гимнастика»**

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

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

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

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

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Модуль «Легкая атлетика»**

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

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

**Модуль «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта (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.

**Модуль «Плавание»**

В программу занятий включаются:

* комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
* подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
* техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
* техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
* техника поворотов «маятник»;
* техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
* игры в воде с элементами плавания.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Личностные результаты освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР МОУ СШ № 9 в целом совпадают с личностными результатами, определенными во ФГОС ООО, включают результаты реализации всех предусмотренных программ и структурируются следующим образом:

**Результатом патриотического воспитания является:**

* обучающиеся с ЗПР осознают российскую гражданскую идентичность: проявляют патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
* осознают свою этническую принадлежность, знают историю, языка, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества;
* ценят достижения своей Родины – России, в науке, искусстве, спорте, технологиях, в боевых подвигах и трудовых достижениях народа; проявляют уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**Результатом гражданского воспитания является:**

* испытывают чувство ответственности и долга перед своей семьей, малой и большой Родиной;
* осознают значение семьи в жизни человека и общества, принимают ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относятся к членам своей семьи;
* активно участвуют в жизни МОУ СШ № 9, местного сообщества;
* проявляют неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
* имеют представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений, проявляют готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней);
* проявляют готовность к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

**Результатом духовно-нравственного воспитания является**:

* проявляют моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированных нравственных чувств и нравственного поведения;
* проявляют готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; проявляют активное неприятие асоциальных поступков.

**Результатом эстетического воспитания является:**

* проявляют эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческую деятельность эстетического характера;
* понимают ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремятся к самовыражению в разных видах искусства.

**Результатом освоения ценностей научного познания является:**

* имеют мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
* владеют языковой и читательской культурой как средством познания мира;
* имеют установку на осмысление личного и чужого опыта, наблюдений, поступков.

**Результатом физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия является:**

* осознают ценность здорового и безопасного образа жизни; соблюдают правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознают последствия и проявляют неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
* соблюдают правила безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;
* способны адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям;
* проявляют умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, управлять собственным эмоциональным состоянием;
* проявляют готовность принимать себя и других, не осуждая; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**Результатом трудового воспитания является:**

* имеют установку на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города);
* проявляют интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
* проявляют уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
* проявляют готовность к осознанному построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на основе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, уважительного отношения к труду, разнообразного опыта участия в социально значимом труде.

**Результатом экологического воспитания является**:

* ориентируются на основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, приобретают опыт экологически ориентированной практической деятельности в жизненных ситуациях;
* способны проявлять активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

**Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося ЗПР к изменяющимся условиям социальной и природной среды**:

* осваивают социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* повышают уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;
* владеют умением продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* способны осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;
* проявляют способность к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и стремлению к их преодолению;
* проявляют способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умению ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР МОУ СШ № 9, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является **сформированность социальных (жизненных) компетенций**, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах, в том числе:

* ***Имеют адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении***:
* умеют различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;
* умеют принимать решение в жизненной ситуации на основе переноса полученных в ходе обучения знаний в актуальную ситуацию, восполняют дефицит информации;
* умеют находить, отбирать и использовать нужную информацию в соответствии с контекстом жизненной ситуации;
* умеют связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;
* умеют оценивать собственные возможности, склонности и интересы.
* ***Владеют социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни***:
* проявляют готовность брать на себя инициативу в повседневных бытовых делах и нести ответственность за результат своей работы;
* стремятся овладевать необходимыми умениями и ориентироваться в актуальных социальных реалиях (ложная реклама, недостоверная информация, опасные интернет-сайты; качество товаров и продуктов питания и т.п.);
* умеют ориентироваться в требованиях и правилах проведения промежуточной и итоговой аттестации;
* применяют в повседневной жизни правила личной безопасности.
* ***Владеют навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия***:
* стремятся к обогащению опыта коммуникации, расширению коммуникативного репертуара и гибкости общения в соответствии с контекстом социально-коммуникативной ситуации;
* умеют использовать коммуникацию как средство достижения цели;
* умеют критически оценивать полученную от собеседника информацию;
* стремятся к освоению культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;
* умеют передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.
* ***Развивают способности к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации***:
* стремятся к углублению представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватной возрасту обучающегося;
* проявляют активную личностную позицию во взаимодействии с миром, понимают собственную результативность и умеют адекватно оценить свои достижения;
* умеют принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, исключая асоциальные проявления;
* проявляют адекватное поведение с точки зрения опасности или безопасности для себя или для окружающих;
* владеют основами финансовой и правовой грамотности.
* ***Развивают способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принимают соответствующие возрасту ценностей и социальные роли*:**
* умеют регулировать свое поведение и эмоциональные реакции в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
* осваивают необходимые социальные ритуалы в ситуациях необходимости корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, сочувствие, намерение, опасение и др.;
* соблюдают адекватную социальную дистанцию в разных коммуникативных ситуациях;
* умеют корректно устанавливать и ограничивать контакт в зависимости от социальной ситуации;
* умеют распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающихся с ЗПР могут быть в различной степени сформированы следующие виды **универсальных учебных познавательных действий**:

***Базовые логические действия***:

* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
* определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, в том числе самостоятельно выбирая основания и критерии для классификации, логически рассуждать, приходить к умозаключению (индуктивному, дедуктивному и по аналогии) и делать общие выводы;
* выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
* устанавливать причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
* самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий);
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

***Базовые исследовательские действия***:

* использовать вопросы как инструмент познания;
* устанавливать искомое и данное, опираясь на полученные ответы на вопросы либо самостоятельно;
* аргументировать свою позицию, мнение;
* с помощью педагога проводить опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
* с помощью педагога или самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования;
* прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия.

***Работа с информацией***:

* пользоваться словарями и другими поисковыми системами;
* искать или отбирать информацию или данные из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
* понимать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
* иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами;
* эффективно запоминать и систематизировать информацию;
* использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач.

У обучающихся с ЗПР могут быть в различной степени сформированы следующие виды **универсальных учебных коммуникативных действий**:

***Общение:***

* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
* выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий;
* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
* распознавать невербальные средства общения, прогнозировать возможные конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
* с помощью педагога или самостоятельно составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов для выступления перед аудиторией.

***Совместная деятельность*** (сотрудничество):

* 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;
* выполнять свою часть работы, достигать качественного результата и координировать свои действия с другими членами команды;
* оценивать качество своего вклада в общий продукт;
* принимать и разделять ответственность и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

У обучающихся с ЗПР формируются следующие виды **универсальных учебных регулятивных действий**:

***Самоорганизация***:

* самостоятельно составлять план предстоящей деятельности и следовать ему;
* выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
* выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
* самостоятельно (или с помощью педагога/родителя) определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

***Самоконтроль***(рефлексия):

* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* 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;
* давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
* предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи;
* понимать причины, по которым не был достигнут требуемый результат деятельности, определять позитивные изменения и направления, требующие дальнейшей работы.

***Эмоциональный интеллект*:**

* различать и называть эмоции, стараться управлять собственными эмоциями;
* анализировать причины эмоций;
* ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
* регулировать способ выражения эмоций.

***Принятие себя и других***:

* осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
* признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
* осознавать невозможность контролировать все вокруг.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР рабочей программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/ |
| 3.2. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 4 | 0 | 4 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/ |
| 3.3. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/ |
| 3.4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 3 | 1 | 2 | Укажите период | разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/ |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд в группировке** | 4 | 0 | 4 | Укажите период | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/ |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».***Опорный прыжок на гимнастического козла** | 4 | 1 | 3 | Укажите период | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0 | 2 | Укажите период | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/ |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/ |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 4 | 0 | 4 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/ |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 1 | Укажите период | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263136/ |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 | 0 | 4 | Укажите период | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.14. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 5 | 1 | 4 | Укажите период | контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.15. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 5 | 1 | 4 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | 0 | 2 | Укажите период | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 4 | 1 | 3 | Укажите период | разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Ведение футбольного мяча** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 5 | 1 | 4 | Укажите период | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/ |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 | 1 | 2 | Укажите период | контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/ |
| Итого по разделу | | 65 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 60 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | формирование представления об Олимпийских играх как ярком культурном событии древнего мира. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | ознакомить с режимом дня для активной жизнедеятельности современного школьника. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 | 1 | 0 | 22.09.2022 | Зачет; |
| 7. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжок в длину с места (К) Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок на результат. | 1 | 0 | 1 | 30.10.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Истории развития туризма и туристические путешествия | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Бег на время 1500 метров. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Бег на время 1500 метров. | 1 | 1 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 14. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись,  вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Названия плавательных упражнений и способов плавания | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма | 1 | 0 | 1 | 22.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Способы закаливания организма | 1 | 0 | 1 | 03.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | 1 | 0 | 1 | 04.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | 1 | 1 | 0 | 11.11.2022 | Зачет; |
| 21. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Кувырок назад в группировке,ноги скрестно. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках,кувырок назад ноги скрестно,кувырки вперёд. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках,кувырок назад ноги скрестно,кувырки вперёд. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Контрольная работа; |
| 27. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Простейшие танцевальные движения. Стойка на лопатках,кувырок назад ноги скрестно,кувырки вперёд. | 1 | 1 | 0 | 08.12.2022 | Зачет; |
| 28. | Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Плавательные упражнения для освоения в водной среде. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи) | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 1 | 0 | 22.12.2022 | Зачет; |
| 32. | Стойка игрока.Перемещение в стойке игрока.Приём,нижняя передача двумя пуками в парах.Передачи во встречных колоннах.Эстафеты.ОРУ | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Инструктаж по ТБ и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. П/игры. Организации туристического быта | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 30.12.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Скользящий шаг до 1,5 км. Спуски и подъемы- повторение. П/игры. | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Скользящий шаг до2 км.. Спуски и подъемы- повторение. П/игры. | 1 | 1 | 0 | 19.01.2023 | Зачет; |
| 38. | Скользящий шаг  с палками Спуски и подъемы - повторение. П/игры | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Одновременный одношажный ход до 1,5 км.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Одновременный одношажный ход Спуски и подъемы Игры –эстафеты | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Одновременный одношажный ход до 1,5 км.Торможение. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Игры – эстафеты | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Попеременный двухшажный ход до 1,5 км. Торможение и подъемы. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 | Зачет; |
| 44. | Круговая эстафета с этапами по 100м. Подвижная игра «Трудная дорога». | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Скользящий шаг-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Разминка на учебном круге. Лыжные гонки,эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Зачет; |
| 48. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах  (перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 1 | 0 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Зачет; |
| 54. | ТБ на занятиях футболом.Удар по неподвижному мячу. | 1 | 0 | 1 | 30.03.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Ведение футбольного мяча.Техника удара внутренней частью стопы.Короткий пас. | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Техника метания малого мяча на дальность.Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Техника метания малого мяча на дальность.Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Техника метания малого мяча на дальность.Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Техника метания малого мяча на дальность.Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Техника метания малого мяча на дальность.Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Зачет; |
| 62. | Правила соревнований по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Зачет; |
| 65. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023  25.05.2023 | Зачет; |
| 68. | Содержание комплекса ГТО 3-й ступени.Оценивание индивидуального физического развития. | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023  26.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 56 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Мнаева А.П.Уроки физической культуры.Методические рекомендации 5-7 классы.Просвещение,2014.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

-«Российская электронная школа» resh.edu.ru  
-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ -ВФСКГТО(gto.ru)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мяч волейбольный.Мяч футбольный.Мяч баскетбольный.Скакалка.Мячи для метания.Лыжи.Обруч гимнастический.Гимнастическая скамья.Аптечка универсальная для оказания первой помощи.Бревно гимнастическое.Набивные мячи.Турник навесной.Гимнастические маты.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер учителя.Принтер.Свисток.Нагрудные номера.Рулетка.Секундомер.