**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Муниципальное образование Тальменкского района‌**​

**МКОУ "Ларичихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО естественно - научного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.В. Шалофастова  Приказ №184 от  «30» 08.24г. | СОГЛАСОВАНО  ЗУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М. Петлюк  Приказ № 184 от  «30» 08.24 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Е. Бурындина  Приказ №184 от  «30» 08.24 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» АОО ПООО ЗПР**

(5-9клас)

**с. Ларичиха** **2024**

**Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

**Место учебного предмета** **в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно);

**Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

**Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

**Метапредметные результаты**

● систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

● заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

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

● анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

● определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

● идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

● выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

● ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

● обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

● определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

● обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

● определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

● выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

● планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

● различать результаты и способы действий при достижении результатов;

● определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

● отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

● работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

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

● определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

● обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

● фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

● анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

● соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

● определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

● демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

● подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

● выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

● объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

● различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

● выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

● обозначать символом и знаком движение;

● определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

● строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

● находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

● определять возможные роли в совместной деятельности;

● играть определенную роль в совместной деятельности;

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

**Предметные результаты**

**Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развитии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Требования к процессу и планируемым результатам занятий** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** |  | - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;  - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.  - знает требования ГТО.  *Характеризует:*  *-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;  - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | -Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;  - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;  - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняет серию действий;  - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;  - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;  - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;  - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие. |
|  | Обучение элементам акробатики | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - выполняет на память серию упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - выполняет на память серию из 5-7 упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;  - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;  - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | Обучение метанию малого мяча | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;  - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;  - выполняет упражнение целостно;  - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет на память серию из 5-7 упражнений;  - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | *-* Играет по правилам без облегчений.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;  - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;  -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;  Проговаривает правила игр;  Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;  *У*держивает правильную осанку при ходьбе и беге. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | *Соблюдает правила:*  *-* личной гигиены и закаливания организма;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. |

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание** | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР** |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;  - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;  - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;  - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;  - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняют действия по разработанным алгоритмам.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;  - выполняют упражнения целостно. |
|  | Обучение элементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов:  Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и  вращения, махи, отведения и приведения.  Упражнения для развития мышц шеи.  Упражнения для развития мышц туловища.  Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);  - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).  Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).    Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.  Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления*  -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;  Ходьба приставным шагом левым и правым боком;  ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);  ходьба скрестным шагом;  ходьба с изменением направлений по сигналу;  ходьба с выполнением  движений рук на координацию;  ходьба с преодолением несложных препятствий;  продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;  пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,  ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.  Бег.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный    бег».    Бег    с    максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;  Бег на 30м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - Самостоятельное построение;  - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;  - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;  - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);  - выполняют упражнения в соответствии с планом.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - игры на развитие пространственных представлений. |
|  | Обучение метанию малого мяча | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками    снизу, из-за    головы    партнеру    и ловля двумя руками (с постепенным увеличением    расстояния    и    высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.  *Этап закрепления*  - выполняют упражнение целостно;  - выстраивают движение самостоятельно.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;  - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.  **Волейбол:**  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. | *Этап знакомства с упражнением:*  *-* просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.  *Этап закрепления:*  - участвуют в соревнованиях;  - играют;  - самостоятельно осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъёмы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняет движения в разном темпе;  - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | Подготовительные упражнения: | *Этап знакомства с упражнением:*  - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; |

**3.5. Тематическое планирование**

**Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1** | Инвариантная часть |  |  |  |  |  |
| **1.1** | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| **1.2** | Спортивные игры | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| **1.3** | Гимнастика с элементами  акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **1.4** | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| **1.6** | Плавание | 0 | 0 | 0 | 1 |  |
|  | Всего часов обязательной части | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Режим дня | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Определение состояния организма | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Ведение футбольного мяча «змейкой» Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  |  |
| 57 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 68 |  |  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 62 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| Всего часов | | 68 |  |  |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника стартов при плавании кролем на спине | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 54 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| Всего часов | 68 | 0 |  |  |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Плавание брассом | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 54 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| Всего часов | 68 | 0 |  |  |  |  |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

**Материально – техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.