****

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования Вологодской области ‌‌**

**‌Управление образования администрации**
 **Устюженского муниципального округа**
**‌**​

**МОУ "Маловосновская школа"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОзаседании педагогического совета  протокол №1 от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тарасова Н.Н.Протокол №1 от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зайцева А.В.Приказ №198/1 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ (4.2)**

 5 – 9 класс

Составитель – Плотников

Сергей Аркадьевич,

Учитель физической культуры

​**Малое Восное‌** **2023‌**​

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 слабовидящих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 года № 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 реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениями – 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).

**Характеристика психического и физического развития**

**слабовидящих** **подростков**

**Вариант 4.2** Нарушения двигательного развития обучающегося обусловлены нарушениями работы зрительного анализатора и задержкой психического развития. Особые трудности в проведении занятий по АФК могут вызывать нарушения личностного развития слабовидящего обучающегося с ЗПР. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для данной группы обучающихся характерна слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

 **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 слабовидящих обучающихся, 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 к 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**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабовидящего обучающегося на уровне основного общего образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок**  | **Разделы**  | **Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий в соответствии с ФГОС ОВЗ ООО****Вариант 4.2** |
|  |  | **Предметные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** |  | - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;- называет правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | Обучение элементам акробатики | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу- выполняет с предварительным повторением упражнение поэтапно со словесным сопровождением и контролем педагога, выполнение упражнения с визуальной опорой (укрупненные карточки, схемы и т.д.);- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;- включается в игровую деятельность; -удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега       | - Выполняет упражнение поэтапно, совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой, проговаривает их;- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |
| Обучение метанию малого мяча | - Выполняет с предварительным повторением упражнение поэтапно со словесным сопровождением и контролем педагога, выполнение упражнения с визуальной опорой (укрупненные карточки, схемы и т.д.);- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;- включается в игровую деятельность; - выполнение упражнений под музыку;- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол  | - Играет без облегчений;- знает правила игр;- включается в игровую деятельность; - знает назначение спортивного инвентаря;- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности; - ориентируется в пространстве спортивного зала во время игры. |
| **Лыжная подготовка**  | Обучение основным элементам лыжной подготовки  | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план;- знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;- передвигается по учебной лыжне в заданной технике;- выполняет упражнения на перекрестную координацию;- включается в игровую деятельность;- взаимодействует в игре со сверстниками. |

 **Содержание с указанием видов деятельности и условий реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок**  | **Разделы**  | **Содержание**   | **Дифференциация видов деятельности для обучающихся с целью реализации особых образовательных потребностей. Вариант 4.2** |
| **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. 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;- следят за рассказом педагога с опорой на словесный план;- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д..);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план. |
| **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:* - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;- многократно воспроизводят разученное действие.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;*-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений. |
|  | 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, игры с элементами сопротивления.  | *Этап знакомства с упражнением:* - изучают схему строения человека (увеличенное изображение на контрастном фоне) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- изучают движения 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 систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития статической координации движения;- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений;- выполняют упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или с использованием метронома). |
|  | 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. Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.  | *Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (увеличенное изображение на контрастном фоне или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- изучение движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - проговаривание действий при выполнении упражнения.*Этап закрепления:*- занимаются с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу; - выполняют упражнение на тренажере (Например, «Рогатка» для метания мяча).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега  Прыжки                   | 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. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с пояснениями педагога, выполнение упражнений.*Этап закрепления:*- участвуют в эстафетах;- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнений для межполушарного взаимодействия;- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;*-* выполняют упражнения для развития 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 способностей. 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:* - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;-просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. *Этап закрепления:*- занимаются с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу и т.д.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах. |
| **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:* - изучение движения по схеме строения человека или объемной фигуредля понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- выполнение упражнений с направляющей словесной помощью педагога;  - изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.*Этап закрепления:*- игра.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - работа с речью: проговаривание правил игр. |
| **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:* - построение в колонну с направляющей помощью педагога; - повторяют правила техники безопасности;- изучают движение, следуя словесной инструкции; - выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением.*Этап закрепления:*- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;- игровая деятельность.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- выполнение движения в разном темпе. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  14  |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  14  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  |  |  |  |
| Итого по разделу |  62  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  14  |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  14  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  |  |  |  |
| Итого по разделу |  62  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  14  |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  14  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  |  |  |  |
| Итого по разделу |  62  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  14  |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  14  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  |  |  |  |
| Итого по разделу |  62  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  1  |  |  |  |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  2  |  |  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  12  |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  14  |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  14  |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  4  |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  10  |  |  |  |
| Итого по разделу |  62  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich
 https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​