Муниципальное образовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**9 класс**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР)**

**2024/2025 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина Вера Владимировна

р.п.Петровское, 2024г.

**Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Рабочая 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).

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

 укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

 развитие двигательной активности обучающихся;

 достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

 обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

 формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

 формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

 приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

 формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

 воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

 формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

 развитие творческих способностей.

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

 коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

 коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

 развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

 профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

 коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

 коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

 воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

 развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

 преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

 обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

 профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Рабочая программа по учебному предмету адаптивная физическая культура разработана ***на основе следующих документов:***

* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2022 г. № 155»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
* АОП ООО МОУ Петровской СОШ (утв. приказом утв. приказом от 31.08.2023 года №255 о.д.):
* АОП ООО, ЗПР .

**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).

В каждый урок должны быть включены задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности учащегося.

Читательская грамотность на уроках физической культуры

Для развития читательской компетенции на уроках физического культуры используются аутентичные тексты (не адаптированные для учебной деятельности). С целью применения в жизни следует предлагать учащимся задания на извлечение информации из разных источников, например инструкций по здоровому образу жизни, схемы опорно-двигательной системы и т. д.

Математическая грамотность на уроках физической культуры

Задания, направленные на развитие математической грамотности, предполагают использование умений формулировать ситуацию на языке математики, применять математические понятия, факты, процедуры, интерпретировать, использовать и оценивать результаты с опорой на математическое содержание.

Для этого необходимо предлагать задания, содержание которых включает графические данные (рисунки, схемы, таблицы, графики), а также задачи, решение которых может быть выполнено графическим способом.

Финансовая грамотность на уроках физической культуры

Для развития финансовой грамотности на уроке физической культуры необходимо включать задания на расчет стоимости спортивного оборудования и инвентаря для организации соревнований в школе, в классе.

Рекомендуется систематически включать в число самостоятельных заданий для учащихся подготовку сообщений о знаменитых спортсменах, истории развития спортивных игр.

Развитие креативного мышления на уроках физической культуры

Предлагаемые задания необходимо дополнить вопросами, направленными на развитие креативного мышления. Они должны включать выдвижение решений, их совершенствование и уточнение, а также отбор креативных идей и оценку их сильных и слабых сторон: «предложите возможные варианты …», «оцените …», «как изменится…, если…», «разработайте …» и т. д.

Естественнонаучная грамотность на уроках физической культуры

Для формирования и развития естественнонаучной грамотности рекомендуется предлагать учащимся задания, основанные на учебном материале физики и биологии

**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.

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

 во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

 в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

 в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

 в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

 в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

 подъёмы на лыжах в гору;

 спуски с гор на лыжах;

 торможения при спусках;

 повороты на лыжах в движении;

 прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

 комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

 подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

 техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

 техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений.

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения

1. 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.

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 примерные планируемые результаты**

- 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.

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.

- 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.

- 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.

- 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.

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;

-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.

**Критерии оценивания** расположены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ», приказ № 267 о.д. от 28 августа 2019г.

**Связь с рабочей программой воспитания школы**

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Памятные даты

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма.

25 сентября: Всероссийский день бега «Кросс нации».  
Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

25 октября: Международный день школьных библиотек;

Третье воскресенье октября: День отца.

28 октября: Всероссийский день гимнастики;

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День Матери;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

25 января: День российского студенчества;

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;

8 февраля: День российской науки;

11 февраля: День зимних видов спорта России;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

6 апреля: Международный день спорта;

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **4** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **18** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Спортивные игры:**  **- баскетбол;**  **- футбол;**  **-волейбол;** | **17**  **5**  **2**  **10** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Гимнастика с основами акробатики** | **15** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Лыжные гонки** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |
|  |  |  |  |

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** | | | |
| **Знания об адаптивной ФК** | | | |
| 1. | Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2. | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> |
| 3. | Беговые упражнения. Бег 60м. Прыжок в длину с места (тест ВФСК ГТО ). Равномерный бег 10 мин. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 4. | Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 5. | Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см). | 1 | Свисток, Секундомер.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/> |
| 6. | Эстафетный бег. **Проект «Профессии в мире спорта»** | 1 | Свисток, Секундомер.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/> |
| 7. | Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 8. | Техника метания малого мяча с разбега. Полоса препятствий. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 9. | Метание малого мяча в цель. Старты из разных положений. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Баскетбол** | **5** |  |
| 10. | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 11. | Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 12. | Баскетбол. Ведение мяча. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 13. | Баскетбол. Бросок мяча. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 14. | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
|  | **Футбол** | **2** |  |
| 15. | Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| 16. | Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| **II четверть** | | | |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | **1** |  |
| 1/17. | Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Гимнастика** | **14** |  |
| 2/18. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка. |
| 3/19. | Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 4/20 | Строевые упражнения. Акробатика. Эстафета с предметами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Строевые упражнения. Акробатика. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 6/22 | Акробатика. Общеразвивающие упражнения с гантелями . | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, гантели.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 7/23 | Акробатика. Упражнения с малыми мячами | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат. |
| 8/24 | Акробатика. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 9/25 | Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, скакалки. |
| 10/26 | Упражнения со штангой. Подтягивания в висе. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 11/27 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 12/28 | Упражнения с мешками с песком. | 1 | Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение |
| 13/29 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 | Брусья, Свисток, гимнастические маты. |
| 14/30 | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | 1 | Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина. |
| 15/31 | Упражнения на развитие гибкости. | **1** | Брусья, Свисток, гимнастические маты. |
| 16/32 | Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| **III четверть** | | | |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/> |
|  | **Лыжные гонки** | 13 | Лыжи. Палки. |
| 2/34 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. **Проект «Выдающиеся лыжники современности.»** Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту | 1 | Лыжи. Палки. |
| 3/35 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Методика применения лыжных мазей. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 4/36 | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 5/37 | Прохождение дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров». | 1 | Лыжи. Палки. |
| 6/38 | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 7/39 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 8/40 | Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 9/41 | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 10/42 | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 11/43 | Передвижения на лыжах. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов, препятствий на лыжах. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 12/44 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы на склоне. | 1 | Лыжи. Палки.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/> |
| 13/45 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Горнолыжная эстафета. | 1 | Лыжи. Палки. |
| 14/46 | Передвижения на лыжах. Лыжная гонка на дистанции 3 км (тест ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи. Палки. |
|  | **Волейбол** | **6** |  |
| 15/47 | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/>  мячи, свисток |
| 16/48 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками в тройках и четвёрках. | 1 | мячи, свисток |
| 17/49 | Волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 18/50 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 19/51 | Волейбол. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 | мячи, свисток |
| 20/52 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в защите. | 1 | мячи, свисток |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Знания об адаптивной ФК** | 1 |  |
| 1/53 | История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/> |
|  | **Волейбол** | **4** |  |
| 2/54 | Волейбол. Верхняя прямая подача в парах, подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 3/55 | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | мячи, свисток |
| 4/56 | Волейбол. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 5/57 | Волейбол. Передача мяча. Групповое блокирование мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 6/58 | Беговые упражнения. Бег с грузом в руках. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 7/59 | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Правила самоконтроля. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 8/60 | Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 9/61 | Броски набивного мяча. Самоконтроль. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 10/62 | Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 11/63 | Метание в вертикальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 12/64 | Специальные упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча 150 г. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 13/65 | Метание в горизонтальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | **1** |  |
| 14/66 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. **Проект «Мой любимый вид спорта».** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
| 15/67 | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 16/68 | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | 1 | Свисток, Секундомер |
|  | Всего | 68 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы — Москва: Просвещение.  
 Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы — Москва: Просвещение.  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌- ФГИС Моя школа (https://myschool.edu.ru)  
 - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)  
 - ВФСК ГТО (https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896)  
 - ГТО76.рф (https://гто76.рф/?ysclid=lm67a3zc1473668165)

Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская
29. Палатки туристские
30. Рюкзаки туристские
31. Комплект туристский бивуачный