

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное казенное
общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики
«Школа № 101»

ГКОУ УР «Школа № 101»

Улица Союзная, дом 69, город Ижевск, Удмуртская Республика, 426073;
тел. (факс) 8 (3412) 36-83-61; тел. 36-42-91;
E-mail: shcool101@yandex.ru; http://ciur.ru/izh/s101_izh

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
«29» августа 2022 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
«29» августа 2022 г.

Утверждено директором
ГКОУ УР «Школа № 101»
Пр №142 от «29» августа 2022 г.



УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ
ДЫШЕТОНЬЯ, НО ТОДОСЬЯ
МИНИСТЕРСТВО
«101-тй номеро школа»
Удмурт Элькунысьогъядышетонья
кун казна ужьюрт

«101-тй номеро школа» УЭ ОКК

Составлена на основании
ФГОС ООО, Приказ № 287
Минпросвещения РФ от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для 5 класса (вариант 6.1 и 6.2)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чиркова Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Ижевск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Особенности образовательной деятельности и коррекционная работа:

1. Программа составлена и адаптирована для детей с ДЦП и НОДА
2. Некоторый программный материал, который представлен в практической форме, заменен на теоретический (модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями включены в рабочую программу только как теоретические.)
3. В программе используются специализированные комплексы упражнений
4. Профилактические и корригирующие упражнения (пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам) включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части.
5. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
6. В урок включены упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды (ОРУ, эстафеты, подвижные и спортивные игры)
7. Учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.
8. Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).
9. Программный материал структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения, предметные результаты сформулированы на этап освоения каждого модуля.
10. Выбор тематических модулей определяется особенностями контингента обучающихся с ДЦП и НОДА, региональными и иными особенностями, в которых работает образовательная организация.

Вариант 6.1

Рабочая программа по предмету основного общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.1.) содержательно совпадает с примерной основной образовательной программой основного общего образования. Вариант 6.1. реализуется в те же сроки, что и программа основного общего образования для нормативных обучающихся, в течение 5-ти лет. При этом Программа имеет ряд существенных отличий, которые определяются особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА, осваивающими вариант 6.1.

По варианту 6.1. рекомендовано обучение обучающихся с двигательными нарушениями разной степени выраженности (от легких до тяжелых нарушений двигательных функций), имеющих нормальное интеллектуальное развитие. У них могут выявляться недостатки устной речи: от легких до выраженных нарушений

звукопроизношения. У обучающихся этой группы отсутствуют выраженные сопутствующие нарушения зрения и слуха.

Особенности учебно-познавательной деятельности обучающихся с НОДА на этапе обучения на уровне основного общего образования могут проявляться в виде сниженной работоспособности, ее мерцательного характера и астенических проявлений.

Показатели развития, благоприятные для обучения по варианту 6.1.:

- нормальное интеллектуальное развитие;
- отсутствие выраженных сопутствующих нарушений (зрения, слуха);
- сформированные базовые навыки самообслуживания;
- способность к различным манипуляциям хотя бы одной рукой;
- развитая речь (устная и/или письменная).

Особые образовательные потребности обучающихся, которые осваивают вариант 6.1., определяются имеющимися двигательными нарушениями и влияют на логику построения учебного процесса. Они находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Вариант 6.2

В пятом классе продолжают обучение обучающиеся с НОДА, завершившие начальное общее образование по АООП НОО (вариант 6.1., 6.2.).

Большинство учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся по варианту 6.2. – это обучающиеся с детским церебральным параличом (89%). Остальные нарушения двигательного развития в этой группе встречаются относительно редко.

У обучающихся с НОДА на данном возрастном этапе при целенаправленных диагностических исследованиях выявляется парциальная недостаточность зрительно-моторной координации, конструктивного праксиса, стереогноза, повышенная истощаемость психических процессов и др., что указывает на трудности компенсации этих нарушений в ходе получения начального общего образования и негативно влияет на дальнейшее обучение.

Показатели развития, характеризующие необходимость обучения по варианту 6.2.:

- парциальные когнитивные нарушения;
- эмоционально-волевая незрелость;
- слабость регуляции произвольной деятельности;
- наличие сопутствующих нарушений зрения или (и) слуха;
- двигательное развитие – от легких до тяжелых проявлений нарушений;
- развитие устной речи может быть вариативным: от легких до выраженных речевых нарушений.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА (вариант 6.2.)

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре содержания и в самом содержании образования.

У обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования сохраняется дефицитарность отдельных когнитивных, и/или коммуникативных, и/или поведенческих функций. Также у них отмечаются выраженные астенические проявления, замедленный темп усвоения знаний, двигательные и речевые нарушения, затрудняющие обучение данной группы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Указанные особенности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата приводят к трудностям обобщения и систематизации усвоенного предметного содержания Программы. Для того чтобы были обеспечены необходимые

межпредметные связи, систематизировано усвоенное предметное содержание и отработаны метапредметные результаты, необходимые для продолжения обучения как на уровне среднего общего, так и среднего профессионального образования, вводится дополнительный год обучения (10-ый класс).

На будущее (для 10 класса) 2024-2025 уч год:

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в 10-ом классе разрабатывается на основе программы 9-го класса с выделением и систематизацией сложных и особо значимых для дальнейшего обучения тем за весь период обучения.

Пролонгация срока обучения на 1 год также предусматривает возможность для педагогов при разработке рабочих программ и структурировании содержания переносить отдельные темы на следующий учебный год, расширять или сокращать объем учебного материала, исходя из особенностей контингента образовательной организации. При таком подходе важно к моменту завершения обучения на уровне основного общего образования сформировать у обучающихся с НОДА предметные результаты, соответствующие требованиям ФГОС ООО.

Цель: стремление к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлен на решение следующих **задач:**

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений,

ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, 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; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Общая характеристика учебного предмета

Программа рассчитана на 68 ч. в год из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.; примерной программы основного общего образования; приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет.

Учет воспитательного потенциала:

Целью школьного физкультурного образования является формирование у обучающегося целостной картины российской и мировой истории, учитывающей взаимосвязь всех ее этапов, их значимость для понимания современного места и роли России в мире, важность вклада каждого народа, его культуры в общую спортивную историю страны и мировую историю, формирование личностной позиции по основным этапам развития российского государства и общества, а также современного образа России.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих физических упражнений, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; спортивных и подвижных игр, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической и двигательной проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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

Личностные результаты

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

– готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

–готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

–готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

–готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

–стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

–готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

–осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

–осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

–способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

–готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

–сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

–сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

–освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

–повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

–формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в

познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты по своему содержанию в основном совпадают с личностными результатами, представленными в Примерной программе основного общего образования. Учитывая специфические особенности личностного развития обучающихся с ДЦП и НОДА, расширены жизненные компетенции, которые без специального обучения не формируются у данного контингента обучающихся. К жизненным компетенциям, необходимым для повышения качества жизни лиц с ДЦП и НОДА, можно отнести следующие:

- сформированность навыков пространственной и социально-бытовой ориентировки, мобильность;

- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в образовательной организации, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;

- сформированность социально-бытовых умений, необходимых в рутинной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т. д.), насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;

- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, уточнение, расширение, упорядочивание представлений об окружающем природном и социальном мире и др.);

- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- сформированность дифференцированных и осмысленных согласно возрасту представлений о социальном окружении, ценностях и социальных ролях (знание правил и норм общественного поведения, использование их, умение оценивать свое социальное окружение, умение использовать принятые в обществе социальные ритуалы и др.).

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития

физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ДЦП и НОДА определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

– владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;

– владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Описание требований к формированию УУД в предметных результатах и тематическом планировании (как в варианте 6.1, так и в варианте 6.2) совпадает с описанием требований, представленных в ПООП ООО

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

5 класс.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, Паралимпийские игры, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских и Паралимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпийцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль «Гимнастика»

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Большая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

Модуль «Легкая атлетика»

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Модуль «Спортивные игры»

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, дартса, настольного тенниса), волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры

**Тематическое планирование
для 5 класса (вариант 6.1 и 6.2)**

№ № п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Вид деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,25	0	0,25	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25	0	0,25	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	0	0,25	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject

1.4	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	0	0,25	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	0	0,25	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,25	0	0,25	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	0	0,25	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
2.4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	0	0,25	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
2.5	Ведение дневника физической культуры	0,25	0	0,25	составляют дневник физической культуры	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно - оздоровительная	0,25	0	0,25	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject

	деятельность				деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.2	Упражнения утренней зарядки	2	0	2	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Устный опрос;	https://rech.edu.ru/subject
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	5	0	5	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	0	0,25	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.5	Упражнения на развитие гибкости	4	0	4	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.6	Упражнения на развитие координации	4	0	4	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.7	Упражнения на формирование телосложения	6	0	6	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	0,25	0	0,25	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

	деятельность				жизни современного человека.;		
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

					самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;		
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.12	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического	0,5	0	0,5	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

	козла				оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;		
3.13	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.14	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	3	0	3	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной	1	0	1	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

	скоростью на длинные дистанции				коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции);; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;		
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0,5	0	0,5	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта);; разучивают стартовое и финишное ускорение);; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы);; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.19	Модуль «Лёгкая	1	0	1	знакомятся с рекомендациями	Практическая	https://rech.edu.ru

	атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей				учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	ская работа	/subject
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	4	0	4	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную цель, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0,25	0	0,25	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	0	4	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения,	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

					анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	4	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с	0,25	0	0,25	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол				упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;		
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	4,5	0	4,5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4,5	0	4,5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

					появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	4	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,25	0	0,25	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3.28	Модуль «Спортивные	4	0	4	рассматривают, обсуждают и	Практическая работа	https://rech.edu.ru

	игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу				анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	ская работа	/subject
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	4	0	4	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

					проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;		
--	--	--	--	--	---	--	--

Поурочное планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 16 часов						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
2	Высокий старт. Стартовый разгон.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
4	Техника низкого старта.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
5	Техника низкого старта. Бег 60 метров (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
6	Стартовый разгон. Бег 30 метров (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
7	Финиширование. Бег на 60 метров (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
8	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
9	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
10	Метание мяча. Многоскоки (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
11	Прыжки в длину с места. Челночный бег	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
12	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
13	Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров (теория).	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
14	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
15	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
Гимнастика – 16 часов						
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

18	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
19	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
20	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед и назад (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
21	Стойка на лопатках. Мостик (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
22	Стойка на лопатках. Мостик (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
23	Лазанье по канату (теория)	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
24	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
25	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
26	Техника опорного прыжка через коня (теория) Упражнения в равновесии	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
27	Техника опорного прыжка через коня (теория) Упражнения в равновесии	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
28	Тестирование на гибкость. Подтягивание	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
29	Тестирование на гибкость. Подтягивание	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
30	Упражнение со скакалкой.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
31	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
32	Упражнение со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
Спортивные игры (баскетбол) – 20 часа						
33	Техника безопасности по спортивным играм. Ловля и передача мяча в парах	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
34	Ловля и передача мяча в парах	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
35	Техника передачи мяча в баскетболе	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
36	Техника передачи мяча в баскетболе	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
37	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
38	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

39	Передача мяча на месте и в движении	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
40	Передача мяча на месте и в движении	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
41	Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
42	Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
43	Броски мяча с места	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
44	Броски мяча с места	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
45	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
46	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
47	Броски на количество попаданий.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
48	Броски на количество попаданий.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
49	Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
50	Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
51	Штрафной бросок. Броски со среднего расстояния.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
52	Штрафной бросок. Броски со среднего расстояния.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject

Спортивные игры (волейбол) – 16 часов

53	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
54	Передача мяча над собой и партнеру двумя руками сверху в парах.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
55	Передача мяча над собой и партнеру двумя руками сверху в парах.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
56	Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
57	Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	1		1	Практическая работа	https://rech.edu.ru/subject
58	Прием и передача мяча снизу и	1		1	Практическая	https://rech.edu.ru/subject

	сверху.				ая работа	du.ru/subject
59	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
60	Волейбольная передача мяча сверху над собой и у стенки.	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
61	Волейбольная передача мяча сверху над собой и у стенки.	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
62	Научить приему мяча снизу двумя руками у стенки.	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
63	Совершенствовать передачу мяча снизу и сверху в волейболе	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
64	Игра пионербол с элементами волейбола	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
65	Прием мяча снизу	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
66	Прием и передача мяча	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
67	Игра пионербол с элементами волейбола	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
68	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1	Практическа ая работа	https://rech.e du.ru/subject
Общее количество часов по программе		68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА Физическая культура. 5-7
класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией
Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой
вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Физическая культура. 5-9 классы.
Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021
г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
<https://resh.edu.ru/subject>

**Рекомендации по учебно – методическому
и материально – техническому обеспечению**

1. Аникушина Е.А. Применение альтернативных средств коммуникации (пиктограмм) в обучении детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, 129 с. / «Образование детей с множественными нарушениями развития». Материалы международной научно – практической конференции «Обучение детей с тяжелыми множественными нарушениями развития» 27-29 ноября 2013 г./ Под научн. ред. Яковлевой Н.Н. – СПб., 2014. – 352 с.
2. Головчиц, Л.А., Царев, А.М. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с ОВЗ как условие доступности образования для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Л.А. Головчиц, А.М. Царев // Дефектология, 2014. - № 1. – С. 3-13.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.
4. Павловская Н.Т. Босых В.Г. Оценка тяжести двигательных нарушений при ДЦП в форме спастической диплегии. Специальная психология № 1 (3), 2005г. – С. 21-27.
5. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.
6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорнодвигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
7. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46. 619
8. 7.Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] /С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева. – Л: Медицина. Ленингр. Отделение, 1986. -171с.: ил.
9. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособиедля мед. Вузов. – М.: Академия, 2006. - 176 с.

10. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт. - 2005. — 296 с.
11. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. — СПб.: Детство - Пресс, 2007. — 80 с.
12. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2004. — № 4. — С. 10-12.
13. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. — 2005. — № 6. — С. 74-76.
14. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. — 224 с.
15. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. — М.: НЦ ЭНАС. - 2002. — 72 с.
16. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . — Москва: Academia, 2003. — 110 с.

Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. — С. 173-177. 620
2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития //В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.

4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)
9. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.
10. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.
11. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с. 621
13. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.
14. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.
15. Маллер А.Р. Социализация детей с выраженной умственной недостаточностью. – М., 2008.

16. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича // Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.
17. Мастюкова Е.М., Перслени Л.И., Певзнер М.С. Исследование структуры интеллектуальных нарушений у детей с церебральным параличом // Дефектология. 1988, № 4. – С. 12- 17.
18. Методика формирования навыков общения у учащихся с тяжелой интеллектуальной недостаточностью / Учебно-методическое пособие для педагогов центров коррекционно – развивающего обучения и реабилитации / Под ред. Т.В. Лисовской. – Минск, 2010. – 119 с.
19. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями // Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.
20. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями // Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.
21. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006.
22. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
23. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
24. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом // Специальная психология. № 1(19), 2009.- С.53-62.
25. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
26. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35. 622
27. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
28. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата [Текст] / под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.

29. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
30. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.
31. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб.пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
32. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
33. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.
34. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.
35. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.
36. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.