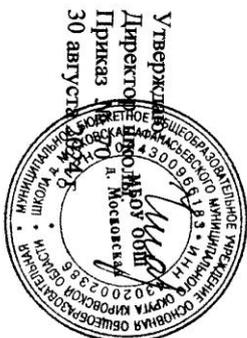


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д. Московская

Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Согласовано педсовет
Протокол №1
29 августа 2024 г



Чигарева В.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
(ВАРИАНТ 6.2)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2024-2025 учебный год

Учитель физической культуры

Ичетовкина Е.В.

1 квалификационная категория

Д. Московская, 2024г

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа, АООП ООО НОДА) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер– 64101) (далее– ФГОС ООО), Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением ФУМО от 18.03.2022 г.) (далее – ПООП ООО), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2024 г. №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования», Примерной программы воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.), Адаптированной основной образовательной программы (далее АООП) для обучающегося с НОДА.

Программа содержит информацию об основных подходах и принципах реализации образовательного процесса обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением 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 сформированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

– 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.

–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 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 мало амплитудных 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.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов два часа в неделю в каждом классе,

1. «Знания о физической культуре»-1 час;
2. «Гимнастика»-8 часов;
3. «Легкая атлетика»-8 часов;
4. «Спортивные игры» - 16 часов, из них баскетбол (6 часов), волейбол (6 часов), футбол (4 часа);
5. «Спорт»-1 час.

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

В связи с климатическими условиями и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей, часы модуля «Лыжная подготовка» заменена расширенным освоением модулей «Гимнастика» и «Легкая атлетика». Из-за отсутствия материально-технической базы, часы модуля «Плавание», распределены на другие модули.

Рабочая программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития сформирована с учетом особых образовательных потребностей данной категории обучающихся:

-
ответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме;

-на занятиях применяются дифференцированный, индивидуальный подход к детям НОДА .

II. Содержание учебного предмета. 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 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-паралимпейцев, 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. Болящая 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. Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения и комбинации (группировки, перекаты, упоры, стойка на лопатках, кувырок, полумост).

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

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. На ряду 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;

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения 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.

Ходьба. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Метание малого мяча. Бросок н/мяча.

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, (игры с элементами футбола, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения;

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения 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.

Ходьба. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Метание малого мяча. Бросок н/мяча.

Баскетбол. Передача мяча; ведение мяча; бросок мяча в корзину; ранее разученные технические действия с мячом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; остановка. Правила игры и игровая деятельность.

Волейбол. Поддача мяча; приём и передача мяча; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность.

Футбол. Удары по мячу; остановка мяча; ведение мяча. Правила игры и приемы и игровая деятельность.

Модуль «Спорт»

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

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.

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 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.

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 нарушениями опорно-двигательного аппарата 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:

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.

–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.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

–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 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 (дифференцированной зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированной 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 спосо

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.

Предметные результаты 5 класс

Кконцуобученияв5классе обучающийся научится:

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

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

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

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

5. выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине;

6. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега;

7. демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача, захват мяча, позы броска, выброс мяча); футбол.

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

9. Тематическое планирование

Модул и и разделы	Темы	Характеристика деятельности учащихся
5 класс		

<p>знания о физической культуре</p>	<p>История физической культуры и спорта.</p> <p>Значение физической культуры для развития человека.</p> <p>Знания о здоровье и Здоровом образе жизни и его связи с физической культурой.</p> <p>История и этапы развития олимпийского движения в мире.</p> <p>История и этапы развития олимпийских игр в</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации Готовность оценивать своё поведение и поступки вовремя проведения совместных занятий</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Осознание необходимости ведения здорового образа жизни;</p>
	<p>Российской Федерации.</p> <p>Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой;</p> <p>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;</p> <p>Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</p> <p>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;</p>

		<p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Упражнения на координационные способности.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Упражнения для нормализации дыхания.</p> <p>Корректирующие упражнения лежа.</p> <p>Акробатические элементы.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка в сторону в группировке, с выделением фаз движения, (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику кувырка в сторону за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка в сторону в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>Разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке,</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют</p>

		<p>их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища с большой амплитудой;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p>
Л ёгкая атлетик а	<p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Езда на колясках, до и между ориентиров.</p> <p>Техника ходьбы. Виды ходьбы.</p> <p>Ходьба при помощи средств реабилитации.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом.</p> <p>Метание малого</p> <p>Метание малого</p>	<p>Изучают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции (повторение материала программы НОО); Разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>Бег с максимальной скоростью;</p> <p>Изучают технику ходьбы, виды средств реабилитации;</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега другими учащимися,</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов); Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча;</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p>

	<p>Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.</p>	<p>Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; Рассматривают ,обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники броски набивного мяча из-за головы с Положения сидя на полу, от груди, двумя руками.</p>
<p>Спортивные игры: Баскетбол</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке,передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол; 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 на основе материала программы НОО); 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; Рассматривают ,обсуждают и анализируют образец техники</p>
	<p>Мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.</p>	<p>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 (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 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 Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p>

<p>Спортивные игры: Волейбол</p>	<p>Основные правила игры в волейбол.</p> <p>Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча.</p> <p>Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.</p> <p>Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.</p> <p>Захват мяча, позы броска, выброс мяча</p>	<p>Знать правила игры в волейбол ; Овладевают основными приёмами игры в волейбол, ; Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения; Понятие о технике и тактике игры</p>
<p>Спортивные игры: Футбол</p>	<p>История футбола.</p> <p>Техника безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Основные правила игры в футбол .</p> <p>Основные приёмы игры в футбола .</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого</p>

	<p>Упражнения игры футбол: удар по неподвижному мячу.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Ведение футбольного мяча.</p>	<p>разбега(материал программы НОО).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча змейкой, делают выводы.</p>
<p>Спорт</p>	<p>История возрождения паралимпийских игр.</p> <p>Паралимпийские виды спорта.</p> <p>Зимние паралимпийские игры.</p> <p>Летние паралимпийские игры.</p>	<p>Изучают историю возрождения паралимпийских игр, раскрывают содержание и правила соревнований и запоминают имена выдающихся паралимпийцев.</p> <p>Узнают первые Международные соревнования инвалидов. Изучают программу паралимпийских игр.</p> <p>Анализируют смысл эмблемы ,логотипа Паралимпийских игр и их символику.</p> <p>Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.</p> <p>Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.</p>