**Министерство образования и науки Республики Коми**

**РЕСПУБЛИКАНСКÖЙ ВЕЛÖДАН ШÖРИН»**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ БОЛЬНИЦА»**

**УКП «РДБ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  Педагогическим советом  Протокол от 11.06.2024 № 3 |  | Утверждена  приказом ГОУ РК «РЦО»  от 19.07.2024 № 123 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ФГОС)**

**Срок реализации программы – 5 лет**

Составитель: Волобуева Л.Н., учитель УКП «РДБ» ГОУ РК «РЦО»

Сыктывкар, 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее - РПУП) для обучения учащихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) УКП РДБ ГОУ РК «РЦО», реализующих адаптированную образовательную программу, составлена в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета.

РПУП содержит:

- планируемые результаты освоения учебного предмета

- содержание учебного предмета

- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование отражает последовательность изучения разделов и тем программы с учётом специфики учебного предмета.

**Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:** создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

**Для достижения поставленной цели на уровне основного общего образования реализуются следующие задачи**:

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

-воспитание интереса к физической культуре и спорту; формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

-развитие физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, гибкости;

-формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

-овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

-коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

**-**воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические (коррекционные) задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;

- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировки движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура ».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, подвижные игры. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание РПУП обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих приоритетов воспитания учащихся основных направлений воспитательной деятельности:

* **гражданское воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
* **воспитание** патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
* **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
* **экологическое воспитание:** формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
* **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**;
* **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;
* **физическое воспитание**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;
* **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Целевое предназначение модуля «Урочная деятельность»: развитие интеллектуального потенциала учащихся, принятие ими знания как важнейшей человеческой ценности, содействие формированию ценностного мира детей посредством содержания, форм и способов организации урочной деятельности.

Формы и способы организации урочной деятельности направлены на:

* установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией: инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с учениками: интеллектуальных игр, дидактического театра для стимулирования познавательной мотивации школьников; дискуссий, содействующие учащимся в обретении опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими учениками;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
* организацию шефства мотивированных и эрудированных учеников над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

**Особенности организации учебного процесса**

В УКП «РДБ» реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» осуществляется с учетом особенностей организации обучения в условиях госпитальной школы.

С учетом заболевания учащихся предусмотрена групповая или индивидуальная форма организации образовательного процесса. Обучение детей, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, позволяет учащимся осваивать АООП непосредственно по месту лечения

Продолжительность учебного года составляет:

5-9 классы - 34 учебные недели;

Форма обучения- очная.

**Место предмета в учебном плане УКП «РДБ» ГОУ РК «РЦО»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура» изучается обучающимися на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет.

Недельное количество часов, отводимое на изучение физкультуры, определяется учебным планом УКП «РДБ», утверждённым директором ГОУ РК «РЦО».

Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах составляет 42,5 часа групповой формы организации обучения.

Распределение учебных часов по классам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Количество часов  в неделю | Количество учебных недель | Количество часов  в год |
| 5 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 6 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 7 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 8 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 9 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| Всего часов |  |  | 42,5 час |

РПУП учитывает специфику обучения учащихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях РК, предусматривает индивидуальную форму организации обучение в 5-9 классах по 0,2 часа в неделю на одного ученика согласно учебному плану УКП «РДБ».

Реализации учебного предмета для учащихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, осуществляется с учетом особенностей обучения в условиях госпитальной школы: физические упражнения не проводятся.

В рабочей программе использованы общепринятые аббревиатуры:

ОРУ- общеразвивающие упражнения

РК-Республика Коми

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**К личностным результатам освоения АООП относятся:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра-вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены двумя уровнями: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;

- уровень физического развития;

- двигательные возможности;

- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

**Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень**:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

**Личностные учебные действия:**

-испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

-гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

-уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

-активно включаться в общеполезную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

-бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

-вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;

-использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

**Регулятивные учебные действия:**

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

**Познавательные учебные действия:**

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

-использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями**;**

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

**Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп-ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения.

**Упражнения** без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.**

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Подготовка** суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину. Прыжок в высоту.

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Конькобежная подготовка Конькобежная подготовка

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Подвижные игры**

Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.

**Спортивные игры**

Баскетбол

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Волейбол

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. Настольный теннис

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Хоккей на полу

Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры

**Баскетбол**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**5 класс**

**Гимнастика**

Значение физических упражнений в жизни человека**.**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения и перестроения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

**Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба в разном темпе. с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий

Метание. Метание малого мяча на дальность

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Подвижные игры:**

Коррекционные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом

Волейбол Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры

Настольный теннис. Парные игры. Тактика парных игр

**6 класс**

**Гимнастика**

Значение физической культуры в жизни человека.

Построения и перестроения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой;

лазанье и перелезание; упражнения на равновесие;; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика:**

Ходьба Спортивная ходьба Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений при ходьбе.

Бег. Эстафетный бег Бег с преодолением препятствий. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Прыжки. Прыжки в длину. Прыжок в высоту. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, в высоту.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Подвижные игры:**

Коррекционные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом Волейбол Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Настольный теннис. Парные игры. Тактика парных игр

**7 класс**

**Гимнастика**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль¬цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предмета.

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Легкая атлетика**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту

Правила судейства по бегу Правила судейства по бегу, прыжкам

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий

Бег Бег с варьированием скорости. Бег на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки.

Метание. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах.

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах Сведения о применении лыж в быту. Уход за лыжным инвентарем. Прокладка учебной лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Занятия на коньках как средство закаливания организма

**Подвижные игры:**

Коррекционные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Спортивные игры**

Баскетбол

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Одиночные игры.

**8 класс**

**Гимнастика**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Роль физкультуры в подготовке к труду.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предмета.

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Легкая атлетика**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель¬ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки.

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах.

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов

Занятия на коньках как средство закаливания организма

**Подвижные игры:**

Коррекционные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Спортивные игры**

Баскетбол

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Физическая культура и спорт в России

**9 класс**

**Гимнастика**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предмета.

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Легкая атлетика**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель¬ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки.

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах.

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов

Занятия на коньках как средство закаливания организма

**Подвижные игры:**

Коррекционные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Спортивные игры**

Баскетбол

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил..

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Физическая культура и спорт в России.

**Тематическое планирование**

**Групповая форма организации обучения 34 урока (по 0,25 часа в неделю)**

**Индивидуальная форма организации обучения 34 урока (по 0,2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы (раздела) | Всего уроков | Проверочные работы |
|  | **5 класс** |  |  |
| 1. | Гимнастика | 7 | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 16 | 1 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 8 |  |
| 4. | Лыжная и конькобежная подготовки | 3 |  |
|  | Итого | 34 |  |
|  | **6 класс** |  |  |
| 1 | Гимнастика | 10 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 1 |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовки | 4 |  |
|  | Итого | 34 |  |
|  | **7 класс** |  |  |
| 1 | Гимнастика | 10 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 | 1 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |  |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовки | 4 |  |
|  | Итого | 34 |  |
|  | **8 класс** |  |  |
| 1 | Гимнастика | 10 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 1 |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовки | 4 |  |
|  | Итого | 34 |  |
|  | **9 класс** |  |  |
| 1 | Гимнастика | 7 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 11 | 1 |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовки | 6 |  |
|  | Итого | 34 |  |