****

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), ФАОП ООО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначается для учащегося основной школы. Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья». Основной диагноз - «болезнь Легга-Калве-Пермеса (заболевание тазобедренного сустава, приводящее к омертвлению и деградации его тканей)».

Настоящая программа в целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению, ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка.

***Целью*** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

***Развивающая*** ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

***Воспитывающее*** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.

Особенности обучения детей с **ограниченными возможностями здоровья** ***(болезнь Легга-Калве-Пермеса).***

Детям с таким заболеванием рекомендуется регулярно проводить утреннюю гимнастику, преимущественно лёжа, полностью исключая приседания. Гимнастику нужно начинать с дыхательных упражнений, движения руками, затем для мышц спины и брюшной стенки.

Упражнения проводить постоянно при всех стадиях заболевания.

При болезни Пертеса и её лечении абсолютно исключают прыжки (даже небольшие или на месте), ходьбу на большие расстояния, перенос или подъём тяжестей, избегают любые нагрузки на конечности, оберегая суставы.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

 В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности*.**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации, формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты**

В  результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

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

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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 во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых 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 и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с

разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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 взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

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);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ** (см. Приложение).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **для** **5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Коли-чество часов  | Дата изуче-ния | Учебные действия для учащегося данной программы |
| **Знания о физической культуре** |
| 1 | Исторические сведения об Олимпийских играх. Физическая культура в основной школе. Вводный инструктаж. | 1 |  | Исторические сведения об Олимпийских играх. Физическая культура в основной школе. Вводный инструктаж. |
| **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление дневника по физической культуре. | 1 |  | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление дневника по физической культуре. |
| 3 | Режим дня и его значение для учащихся школы. Физическое развитие человека, способы его измерения. | 1 |  | Режим дня и его значение для учащихся школы. Физическое развитие человека, способы его измерения. |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»** |
| 4 | Специальные упражнения легкоатлета. Бег с равномерной скоростью. | 1 |  | Специальные упражнения легкоатлета. Бег с равномерной скоростью – помощь учителю в организации урока. |
| 5 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Эстафеты на развитие быстроты. | 1 |  | Помощь учителю в организации и судействе эстафет. |
| 6 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. | 1 |  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения – помощь учителю в организации урока. |
| 7 | Специальные беговые упражнения. Переменный бег на короткие дистанции. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Переменный бег на короткие дистанции – помощь учителю в организации урока. |
| 8 | Старт с высокого старта, стартовый рывок. Бег 60 м на результат. | 1 |  | Техника выполнения высокого старта. Помощь учителю в приёме бега на 60м. |
| 9 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – помощь учителю в организации урока. |
| 10 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега – помощь учителю в организации урока. |
| 11 | Повторение и совершенствование техники метания малого мяча. | 1 |  | Повторение и совершенствование техники метания малого мяча. |
| 12 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 |  | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| 13 | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе. ОФП. | 1 |  | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – помощь учителю в организации урока. |
| 14 | Специальные упражнения легкоатлета. Шестиминутный бег в равномерном темпе. | 1 |  | Специальные упражнения легкоатлета. Шестиминутный бег в равномерном темпе – помощь учителю в организации урока. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 15 | Упражнения утренней зарядки. Дыхательная, зрительная гимнастика в процессе учебных занятий. | 1 |  | Упражнения утренней зарядки. Дыхательная, зрительная гимнастика в процессе учебных занятий. |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, координации. | 1 |  | Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, координации. |
| **Модуль «Спорт»** |
| 17 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину. | 1 |  | Прыжки в длину - помощь учителю в организации урока и судействе. |
| 18 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Упражнения на гибкость. | 1 |  | Упражнения на гибкость - помощь учителю в организации урока и судействе. |
| 19 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 |  | Поднимание туловища из положения лёжа за 15 секунд. |
| **Модуль «Гимнастика»** |
| 20 | Группировки, перекаты из различных положений. Кувырок вперёд. | 1 |  | Группировки, перекаты из различных положений. Кувырок вперёд. |
| 21 | Совершенствование кувырка вперёд. Упражнения на осанку. | 1 |  | Совершенствование кувырка вперёд. Упражнения на осанку. |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно». | 1 |  | Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно». |
| 23 | Повторение ранее изученных акробатических упражнений, их связки: кувырки, стойки на лопатках, перекаты. | 1 |  | Повторение ранее изученных акробатических упражнений, их связки: кувырки, стойки на лопатках, перекаты. |
| 24 | Лазанье по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами. Упражнения на координацию | 1 |  | Лазанье по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами. Упражнения на координацию |
| 25 | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Перекаты в группировке влево, вправо. | 1 |  | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Перекаты в группировке влево, вправо. |
| 26 | Подготовительные упражнения к кувырку назад. Кувырок назад.  | 1 |  | Подготовительные упражнения к кувырку назад. Кувырок назад.  |
| 27 | Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Гимнастические и приставные шаги на низком бревне (девочки). | 1 |  | Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Гимнастические и приставные шаги на низком бревне (девочки). |
| 28 | Упражнения на осанку. Ходьба по напольному бревну на носках, приставными шагами, равновесия на одной ноге. | 1 |  | Упражнения на осанку. Ходьба по напольному бревну на носках, приставными шагами, равновесия на одной ноге. |
| 29 | Ходьба по напольному бревну с поворотами и подпрыгиванием | 1 |  | Ходьба по напольному бревну с поворотами и подпрыгиванием |
| 30 | Упражнения на равновесие. Расхождения на гимнастической скамейке правым и левым боками.  | 1 |  | Упражнения на равновесие. Расхождения на гимнастической скамейке правым и левым боками.  |
| 31 | Наскок на подкидной мост, спрыгивание с гимнастического козла в присед. | 1 |  | Наскок на подкидной мост, спрыгивание с гимнастического козла в присед - помощь учителю в организации урока. |
| 32 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 |  | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) - помощь учителю в организации урока. |
| 33 | Повторение и закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла. | 1 |  | Повторение и закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла - помощь учителю в организации урока. |
| **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол** |
| 34 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 |  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
| 35 | Ведение мяча на месте и в движении. Повторение ранее изученных приёмов передач мяча. | 1 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Повторение ранее изученных приёмов передач мяча. |
| 36 | Передачи мяча с отскоком об пол. Ведение мяча на месте, в движении «по прямой», «по кругу». | 1 |  | Передачи мяча с отскоком об пол. Ведение мяча на месте, в движении «по прямой», «по кругу». |
| 37 | Ловля мяча после отскока от пола в движении. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | Ловля мяча после отскока от пола в движении. Ведение мяча с изменением направления. |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении. |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после его ведения и ловли от партнёра. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после его ведения и ловли от партнёра. |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения с левой и правой сторон. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения с левой и правой сторон. |
| 41 | Подводящие и подготовительные упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. | 1 |  | Подводящие и подготовительные упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения с прямого подхода. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения с прямого подхода. |
| 43 | Использование подводящих и подготовительных упражнений для техники броска мяча в корзину двумя руками снизу. | 1 |  | Использование подводящих и подготовительных упражнений для техники броска мяча в корзину двумя руками снизу. |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, с разного расстояния к цели. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, с разного расстояния к цели. |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, совершенствование средством эстафет. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, совершенствование средством эстафет - помощь учителю в судействе эстафет. |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Повторение правил и игра в баскетбол. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Повторение правил и игра в баскетбол - помощь учителю в судействе игры. |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра в баскетбол - помощь учителю в судействе игры. |
| 48 | Повторение ранее изученных приёмов передач и ведения мяча. Учебная игра в баскетбол | 1 |  | Повторение ранее изученных приёмов передач и ведения мяча. Учебная игра в баскетбол - помощь учителю в судействе игры. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 49 | Роль закаливающих процедур в ЗОЖ человека. Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 1 |  | Роль закаливающих процедур в ЗОЖ человека. Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. |
| **Знания о физической культуре** |
| 50 | Физическая культура и здоровый образ жизни. Основные формы занятий физической культурой, их взаимосвязь с укреплением здоровья | 1 |  | Физическая культура и здоровый образ жизни. Основные формы занятий физической культурой, их взаимосвязь с укреплением здоровья |
| **Модуль «Зимние виды спорта»** |
| 51 | Правила безопасности по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  | Правила безопасности по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом - знание техники. |
| 52 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с преодолением неровностей на дистанции. | 1 |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с преодолением неровностей на дистанции - знание техники. |
| 53 | Подъёмы и спуски с пологого склона на лыжах по технике их выполнения. | 1 |  | Подъёмы и спуски с пологого склона на лыжах по технике их выполнения - знание техники. |
| 54 | Торможение на лыжах способом «упор» с пологого склона.  | 1 |  | Торможение на лыжах способом «упор» с пологого склона- знание техники.  |
| 55 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 56 | Торможение на лыжах способом «упор». Постепенное увеличение крутизны склона. | 1 |  | Торможение на лыжах способом «упор». Постепенное увеличение крутизны склона - знание техники. |
| 57 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 58 | Поворот упором при спуске с пологого склона. Основы техники, правила безопасности. | 1 |  | Поворот упором при спуске с пологого склона. Основы техники, правила безопасности - знание техники. |
| 59 | Поворот упором при спуске с пологого склона. Постепенное увеличение крутизны склона. | 1 |  | Поворот упором при спуске с пологого склона. Постепенное увеличение крутизны склона- знание техники.  |
| 60 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 61 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 62 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Передвижение одновременным одношажным ходом - знание техники. |
| 63 | Переход с одного хода на другой, в зависимости от рельефа лыжни, на учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одного хода на другой, в зависимости от рельефа лыжни, на учебной дистанции - знание техники. |
| 64 | Переход с одного хода на другой во время прохождения пересечённой местности. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения пересечённой местности. |
| 65 | Переход с одновременного на попеременный ход во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одновременного на попеременный ход во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 66 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции - знание техники. |
| 67 | Прохождения учебной дистанции с использованием ранее изученных ходов. | 1 |  | Прохождения учебной дистанции с использованием ранее изученных ходов - знание техники. |
| 68 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее изученными способами. | 1 |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее изученными способами - знание техники. |
| **Модуль «Спорт»** |
| 69 | Общая физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.  | 1 |  | Общая физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО – помощь учителю в судействе. |
| 70 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. | 1 |  | Бег на короткие дистанции – помощь учителю в судействе.  |
| 71 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег на выносливость. | 1 |  | Бег на выносливость – помощь учителю в судействе. |
| 72 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Подтягивания. | 1 |  | Подтягивания – помощь учителю в судействе. |
| 73 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание, разгибание рук в упоре. | 1 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре – помощь учителю в судействе. |
| **Модуль «Спортивные игры». Футбол** |
| 74 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. | 1 |  | Средние и длинные передачи футбольного мяча. |
| 75 | Средние и длинные передачи, остановки футбольного мяча | 1 |  | Средние и длинные передачи, остановки футбольного мяча |
| 76 | Средние и длинные передачи разной стороной стопы футбольного мяча | 1 |  | Средние и длинные передачи разной стороной стопы футбольного мяча |
| 77 | Тактические действия игры футбол. Повторение правил и учебная игра. | 1 |  | Тактические действия игры футбол. Повторение правил и учебная игра – помощь учителю в судействе. |
| 78 | Тактические действия игры футбол. Учебная игра. | 1 |  | Тактические действия игры футбол. Учебная игра – помощь учителю в судействе. |
| **Модуль «Спортивные игры». Волейбол** |
| 79 | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  | 1 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте.  |
| 80 | Нижняя прямая подача. Жонглирование одним мячом двумя руками сверху. | 1 |  | Нижняя прямая подача. Жонглирование одним мячом двумя руками сверху. |
| 81 | Нижняя прямая подача снизу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. | 1 |  | Нижняя прямая подача снизу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. |
| 82 | Передачи мяча двумя руками снизу. Приём мяча после подачи его снизу. | 1 |  | Передачи мяча двумя руками снизу. Приём мяча после подачи его снизу. |
| 83 | Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. | 1 |  | Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. |
| 84 | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху через сетку. | 1 |  | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху через сетку. |
| 85 | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху, снизу в зависимости от полёта мяча. | 1 |  | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху, снизу в зависимости от полёта мяча. |
| 86 | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча в зависимости от его полёта. | 1 |  | Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча в зависимости от его полёта. |
| 87 | Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча в зависимости от скорости полёта мяча | 1 |  | Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча в зависимости от скорости полёта мяча |
| 88 | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом. | 1 |  | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом. |
| 89 | Передачи мяча двумя сверху через сетку. Подачи мяча с нижней передачей его партнёру. | 1 |  | Передачи мяча двумя сверху через сетку. Подачи мяча с нижней передачей его партнёру. |
| 90 | Комбинированные передачи мяча в зависимости от высоты полёта мяча и расстояния к месту передачи. | 1 |  | Комбинированные передачи мяча в зависимости от высоты полёта мяча и расстояния к месту передачи. |
| 91 | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом. Знакомство с правилами игры в волейбол. | 1 |  | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом. Знакомство с правилами игры в волейбол. |
| 92 | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом Учебная игра в волейбол. | 1 |  | Повторение ранее изученных технических действий с волейбольным мячом Учебная игра в волейбол. |
| **Модуль «Спорт»** |
| 93 | Демонстрация физической подготовленности комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | 1 |  | Прыжки в длину с места – помощь учителю в судействе. |
| 94 | Демонстрация физической подготовленности комплекса ГТО. Метание мяча. | 1 |  | Метание мяча – помощь учителю в судействе. |
| 95 | Демонстрация физической подготовленности комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 |  | Челночный бег – помощь учителю в судействе. |
| 96 | Демонстрация физической подготовленности комплекса ГТО. Бег по пересечённой местности. | 1 |  | Бег по пересечённой местности – помощь учителю в судействе. |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»** |
| 97 | Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта на средние дистанции. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта на средние дистанции – помощь учителю в организации урока. |
| 98 | Старт, стартовый разбег, финиширование на короткие дистанции | 1 |  | Старт, стартовый разбег, финиширование на короткие дистанции – помощь учителю в организации урока. |
| 99 | Повторный бег на развитие быстроты. Бег 60м на результат.  | 1 |  | Повторный бег на развитие быстроты. Бег 60м на результат – помощь учителю в организации урока. |
| 100 | Прыжки в длину с разбега на технику выполнения. | 1 |  | Прыжки в длину с разбега на технику выполнения – помощь учителю в организации урока. |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 |  | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| 102 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. | 1 |  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. |

Приложение

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ**

 Адаптированная образовательная программа для обучающихся с НОДА разработаны критерии оценивания с возможными физическими особенностями для осуществления текущего и промежуточного контроля.

 При выставлении отметки  по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение  всех рекомендаций учителя физической культуры.

 Учащиеся,  отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе,  аттестовываются  по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

 Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

 Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.