**Адаптированная рабочая программа с ЗПР по ФЗК**

**8 класс**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

• Адаптированная общеобразовательная программа основного общего образования для детей с задержкой психического развития (далее Адаптированная программа) разработана коллективом педагогов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» г-к Железноводска (далее МБОУ СОШ № 5).

• При разработке адаптированной образовательной программы использована структура и основные требования к программе, изложенные в Стандарте основного общего образования и примерной основной образовательной программы основного общего образования.

• Основанием для разработки явились следующие нормативно-правовые документы: 

• Федеральный закон Российской Федерации Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ).

• Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с последующими изменениями в ред. приказов от 03 июня 2008г. № 164, от 31 августа 2009г. № 320, от 19 октября 2009г. № 427, от 24 января 2012г. № 39, от 31 января 2012г.

69);

• Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного и среднего общего образования»

• Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 утверждены санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (СанПиН 2.4.2.3286-15)

• .Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» города-курорта Железноводска.

 В адаптированной программе учтена специфика образовательного процесса в МБОУ СОШ № 5

• образовательные потребности и запросы участников образовательного процесса, особенности психофизического развития и возможности учащихся школы.

• Адаптированная программа является локальным нормативным документом школы, содержательной и критериальной основой для разработки учебного плана, плана воспитательной работы, адаптированных рабочих программ педагогов по учебным предметам.

**Адаптированная программа определяет:**

• приоритеты, качество содержания и реализации основного общего образования в школе, его организационные и методические аспекты на уровне основного общего образования;

• коррекцию отклонений в развитии средствами образования детей с ЗПР, их социально-психологическую реабилитацию для последующей интеграции в старшие общеобразовательные классы;

• цели, задачи и направления развития образовательного процесса;

• регламентацию всех видов образовательной деятельности участников образовательного процесса, в том числе систему оценки результатов её освоения учащимися.

Программа включает в себя: целевой, содержательный и организационный разделы.

Целевой раздел определяет общее назначение, цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы, учитывает особенности образовательного процесса школы, способы определения достижения целей и результатов и включает: пояснительную записку, планируемые результаты освоения обучающимися адаптированной образовательной программы, систему оценки достижения планируемых результатов освоения Программы.

Содержательный раздел формулирует содержание основного общего образования и включает образовательные программы, ориентированные на достижение личностных результатов развития детей с ЗПР и содержит: программу развития универсальных учебных действий учащихся на уровне основного общего образования, программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности; программу духовно-нравственного развития и воспитание учащихся; программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры; программу коррекционной работы.

Организационный раздел устанавливает общие рамки организации образовательного процесса, механизмы реализации компонентов Программы и включает:

• учебный план основного общего образования для детей с ЗПР, как один из основных механизмов реализации адаптированной образовательной программы;

• план внеурочной деятельности;

• систему условий реализации адаптированной образовательной программы в соответствии с требованиями Стандарта.

Права и обязанности родителей (законных представителей) учащихся, в части касающейся участия в формировании и обеспечении освоения всеми детьми адаптированной образовательной программы, закрепляются в заключенном между ними и образовательным учреждением договоре, отражающем ответственность субъектов образования за конечные результаты освоения Адаптированной программы. По мере введения ФГОС и накопления опыта работы в данную программу будут вноситься изменения и дополнения.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели и задачи адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с задержкой психического развития

Адаптированная общеобразовательная программа основного общего образования для детей с задержкой психического развития направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы основного общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии учащихся, их социальную адаптацию.

Адаптированная программа предусматривает как вариативные формы получения образования, так и различные варианты специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья. В МБОУ «СОШ№ 5» осуществляется обучение детей с ограниченными возможностями здоровья по общей образовательной программе основного общего образования, по индивидуальным учебным планам.

Обучение организуется в соответствии с медицинским заключением врачебной комиссии о состоянии здоровья, рекомендациями территориальной психолого-медико- педагогической комиссии по учёту особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальными возможностями детей.

Задачи программы:

• с трудностями адаптации, обусловленными ограниченными возможностями здоровья;

• создание условий, способствующих освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы основного общего образования и их интеграции в школе;

• разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и

(или) групповых занятий для детей с выраженным нарушением в физическом и (или) психическом развитии;

• осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями территориальной психолого-медико-педагогической комиссии);

• реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;

• оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по педагогическим, социальным, правовым и другим вопросам.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с задержкой психического развития

Соблюдение интересов ребёнка;

• системность;

• непрерывность;

• вариативность;

• рекомендательный характер оказания помощи.

**Направления работы:**

Диагностическая работа включает:

• своевременное выявление детей, нуждающихся в специализированной помощи;

• комплексный сбор сведений о ребёнке на основании бесед с родителями (законными представителями) и диагностической информации от специалистов разного профиля (учителей-предметников, педагога-психолога, учителя - логопеда, социального педагога, медицинского работника);

• изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающегося;

• изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка;

• изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

• анализ успешности коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа включает:

• выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ, методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

• организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

• системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;

• развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и коррекцию его поведения;

• социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

• выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

• консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Информационно-просветительская работа предусматривает:

• различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам, - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья;

• проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Механизм реализации программы.**

• реализации программы коррекционной работы принимают участие педагоги и специалисты социально-психологической службы школы (педагог-психолог, учитель-логопед, социальный педагог).

Одним из основных механизмов реализации коррекционной работы является оптимально выстроенное взаимодействие администрации, педагогов и специалистов школы, обеспечивающее

системное обучение и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Такое взаимодействие включает:

• составление программ общего развития и коррекции учебно-познавательной, речевой, эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка;

• анализ личностного и познавательного развития ребёнка;

• комплексность в определении и решении проблем ребёнка, предоставлении ему

• квалифицированной помощи специалистов разного профиля

Наиболее распространёнными и действенными формами организованного взаимодействия администрации, педагогов и специалистов школы являются:

• психолого-медико-педагогический консилиум, целью деятельности которого является создание целостной системы, обеспечивающей на протяжении всего периода обучения оптимальные педагогические условия для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями, уровнем актуального развития; создает условия для сохранения здоровья учащихся, формирования ориентации на здоровый образ жизни, оказания помощи детям с трудностями школьной адаптации, а также разрабатывает и реализует профилактические и коррекционные мероприятия;

• Совет профилактики, который организует, координирует и контролирует профилактическую работу, а также реализует социально-правовую и психолого-педагогическую поддержку детей из семей «группы риска».

Важным направлением в реализации коррекционной работы является социальное партнёрство школы с органами и учреждениями системы профилактики (Управление образования, образовательные учреждения, территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия, МБУЗ «ЦГБ», Управление социальной защиты населения, КДНиЗП, ОПДН ОМВД, учреждения дополнительного образования и др.).

Социальное партнёрство включает:

• сотрудничество с учреждениями образования и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, адаптации, социализации и здоровьесбережения детей с ограниченными возможностями здоровья;

• сотрудничество с родительской общественностью.

**Требования к условиям реализации программы.**

Психолого-педагогическое обеспечение:

• обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения начального образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями территориальной психолого-медико-педагогической комиссии;

• обеспечение психолого-педагогических условий (коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);

• обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок учащихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

• обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в проведении воспитательных, культурно-развлекательных, спортивно-оздоровительных и иных досуговых мероприятий.

Характеристика контингента учащихся с ОВЗ.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания.

Категория детей с задержкой психического развития – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений

— от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все дети с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех детей с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у таких детей отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии детей с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От детей, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до детей, нуждающихся при получении общего начального образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

В МБОУ СОШ № 5 с учетом указанного диапазона различий в развитии детей с ЗПР, осуществляется дифференциация их основного образования: охват всех детей образованием, соответствующим их возможностям и потребностям; преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью ребёнка к освоению образования, сопоставимого по уровню и срокам с образованием здоровых сверстников; преодоление существующих на практике ограничений в получении специальной помощи детьми с ЗПР, включёнными в общий образовательный поток.

Дифференциация основного образования учащихся с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории детей в соответствии со степенью выраженности, характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР возлагается на ТПМПК. Общие ориентиры для разграничения представлены следующим образом.

1 группа – дети с легкой задержкой психического развития, которая характеризуется преимущественно трудностями произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаками общей социально-эмоциональной незрелости. При этом отмечаются близкие к возрастной норме, или даже в пределах возрастной нормы уровни интеллектуального развития и обучаемости.

2 группа – дети с умеренной задержкой психического развития, которая характеризуется близким к возрастной норме, но неравномерным по структуре уровнем интеллектуального развития, сниженной умственной работоспособностью, негрубыми аффективно-поведенческими расстройствами, в той или иной степени затрудняющими усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Обучаемость удовлетворительная, но нередко избирательная и неустойчивая (зависящая от вида деятельности и актуального эмоционального состояния). Нередко отмечаются трудности в усвоении отдельных учебных дисциплин (чаще связанных с языком и математическими представлениями), обусловленные локальными нарушениями (недостаточной сформированностью) в структуре высших психических функций.

3 группа – дети с выраженной задержкой психического развития, которая характеризуется уровнем интеллектуального развития несколько ниже возрастной нормы, по качественным характеристикам своей структуры (недоразвитие сложных форм мыслительной деятельности – категориального анализа, абстрагирования, обобщения, опосредствования) приближающимся к легкой умственной отсталости и имеющим отчетливые признаки церебрально-органической недостаточности. Отмечается также низкий уровень саморегуляции, нарушения внимания, памяти, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Вместе с тем, возможности социальной адаптации у части детей могут быть не меньшими, а иногда и превышающими возможности детей с умеренной задержкой психического развития (2-я группа). Такие дети могут быть отнесены к категории легкого психического недоразвития (или пограничной умственной отсталости). При этом у части детей данной группы в условиях правильно организованного и своевременно начатого обучения отмеченные особенности и нарушения развития могут быть существенно смягчены и компенсированы.

Обучение детей-инвалидов осуществляется в том числе в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (ИПР).

**Предметные результаты освоения адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с задержкой психического развития**

Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

**•** классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Физическая культура**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режимеучебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Здоровьесберегающее воспитание:

- формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;

- формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;

**Задачи:**

знакомить учащихся с нормами здорового и безопасного образа жизни в целях сохранения и укрепления их физического, психологического и социального здоровья;

учить оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;

создавать условия для осознанного самостоятельного выбора подростками стиля поведения, привычек, обеспечивающих безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих;

развивать у школьников упорство, волю, настойчивость, выносливость, убежденность в выборе здорового образа жизни;

формировать осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания и овладение современными оздоровительными технологиям, в том числе на основе навыков личной гигиены;

учить самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожаю безопасности здоровья;

способствовать формированию готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Ключевые дела |
| Присвоение ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;  осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического; репродуктивное (забота о своём здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей); их зависимости от культуры здорового и безопасного образа жизни человека;  интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;  знание основ законодательства в области защиты здоровья и выполнение его требований;  устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;  опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;  резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);  отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ. | Проведение бесед, дискуссий, диспутов на темы «В здоровом теле - здоровый дух», «Здоровье дороже золота», «Уроки здорового питания», «Каша-пища наша», «Пирамида здоровья», «Со спортом дружить – здоровым быть», «простые правила здорового образа жизни» и т.п., «Безопасность нашей жизни», Как вести себя в чрезвычайной ситуации», «Кто такой вежливый пешеход», «Как вести себя на дороге», «Пешеход-водитель. Кто главный на дороге?» и т.п., «Нет наркотикам», «Вредные привычки. Как уберечься от них?» и т.п.  Проведение агитационных выступлений по темам «Мы за здоровый образ жизни!», «Молодежь выбирает жизнь», «Скажи наркотикам нет» и т.п.  Проведение познавательных викторин, турниров, игр по тематике здорового и безопасного образа жизни  Ролевые и деловые игры «Пешеходы и водители», «Полезные и вредные привычки»  Конкурс творческих работ (рисунков, сочинений, плакатов, раскладушек, буклетов по тематике здорового и безопасного образа жизни»  Спортивные игры, эстафеты, пешие походы, Дни здоровья, Спартакиады и т.д.  Сдача норм ГТО, участие в районных и областных соревнованиях.  Организация внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению |