

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования и науки Самарской области**

**Северо-Восточное управление**

**ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Руководитель

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ

с. Русский Байтуган

Пупкова Н.Н.

Протокол № 1

от «24» 08.23 г.

Пупкова Н.Н.

«24» 08 23 г.

Гордеева В.А.

Приказ № 18-од

от «24» 08 23 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 5-9 класс для обучающихся с ЗПР разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Вступившими в действие с 01 января 2021 года новые санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

- координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## **2. Планируемые результаты освоения адаптированной программы по предмету «Физическая культура» обучающихся с задержкой психического развития.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими

- упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом

- «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  
« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;



- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **3.Содержание учебного предмета.**

#### **1.Физическая культура как область знаний.**

##### **История и современное развитие физической культуры.**

- Олимпийские игры древности.
- Олимпийское движение в России.
- Современные Олимпийские игры.
- Физическая культура в современном обществе.
- Требования техники безопасности.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техника движений и ее основные показатели.
- Спорт и спортивная подготовка.

- *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека.**

- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Коррекция осанки и телосложения.
- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий.
- Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **2. Физическое совершенствование.**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

- Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» .

### **Гимнастика с основами акробатики**

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

- Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика**

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения в метании малого мяча.

### **Спортивные игры**

- Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.
- Правила спортивных игр.
- Игры по правилам.

### **Атлетические единоборства**

- Приемы защиты и самообороны .
- Страховка.

### **Кроссовая подготовка**

- Бег по пересеченной местности.
- Преодоление полосы препятствий.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
- Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
- Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Универсальные учебные действия (УУД)
		класс					
		5	6	7	8	9	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	8	
1.1.1	История и современное развитие физической культуры: - Олимпийские игры древности. - Олимпийское движение в России. - Современные Олимпийские игры. - Физическая культура в современном обществе. - Требования техники безопасности	2	2	1	1	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.
1.1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия): - Физическое развитие человека. - Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	1	2	2	2	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника движений и ее основные показатели.</li> <li>- Спорт и спортивная подготовка.</li> <li>- <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></li> </ul>						<p>в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Знать историю становления комплекса ГТО. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.</p>
1.1.3	<p>Физическая культура человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровье и здоровый образ жизни.</li> <li>- Коррекция осанки и телосложения.</li> <li>- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</li> <li>- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	2	2	1	1	1	<p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит.</p> <p>Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.</p>
1.1.4	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</li> <li>- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</li> </ul>	2	2	2	2	2	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>

	<p>физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p> <p>- Организация досуга средствами физической культуры.</p>						Самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями и спортивными играми.
1.1.5	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой:</p> <p>- Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>- Оценка эффективности занятий.</p> <p>- Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	1	1	2	2	2	<p>Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит.</p> <p>Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.</p>
1.2	Физическое совершенствование	78	78	78	78	78	
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность:	2	2	2	2	2	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и

	- комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.						после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	74	74	74	74	74	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Проявлять индивидуальные творческие способности. Различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; Подбирать упражнения для разминки.
1.2.2.1.	Легкая атлетика  - Беговые упражнения.  - Прыжковые упражнения.  - Упражнения в метании малого мяча.	18	18	18	18	18	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,



							разбега; в высоту; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
1.2.2.2.	<p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.</li> <li>- Правила спортивных игр.</li> <li>- Игры по правилам.</li> </ul>	16	16	16	16	16	<p>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;</p> <p>Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге;</p> <p>Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;</p> <p>Обращаться за помощью;</p> <p>Формулировать свои затруднения;</p> <p>Предлагать помощь и сотрудничество; договариваться и приходить к общему решению.</p>
1.2.2.3.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатические упражнения и комбинации.</li> <li>- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки).</li> <li>- Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики).</li> <li>- упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</li> </ul>	17	17	17	17	17	<p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>

	-Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).						Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
1.2.2.4	Кроссовая подготовка  - Бег по пересеченной местности. - Преодоление полосы препятствий.	17	17	17	17	17	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Развивать силу мышц, сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы; Укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу. Тренировать выносливость; Развивать скорость, силу и ловкость; Воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.
1.2.2.5.	Атлетические единоборства - Приемы защиты и самообороны. - Страховка.	6	6	6	6	6	Иметь первоначальные представления о единоборствах, правилах техники безопасности и самостраховки;  Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;  Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;  Осознавать познавательную задачу. Применять полученные знания на практике. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.2.3	<p>Прикладно – ориентированная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</li> <li>- Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</li> <li>- Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</li> <li>- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</li> </ul>	2	2	2	2	2	<p>Подготовка к выбранной профессии. Повышение качества жизни. Улучшение состояния здоровья. Создание условий для активного отдыха. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, корректирование своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами	9	9	9	9	9	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

	баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)						спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (легкая атлетика, футбол.)	7	7	7	7	7	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Использовать знания во время подвижных игр на досуге. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	16	16	16	16	16	
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	
		<b>510</b>					

## **5. Критерии и нормы оценки знаний, обучающихся с задержкой психического развития.**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получить пять-шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5» -упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно: в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» -упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрее достижения результатов в игре.

Оценка «3» -упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» -упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка «1» упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

## **6. Специальные условия реализации адаптированной программы по предмету «Физическая культура» обучающихся с задержкой психического развития.**

- Организация специальных условий предполагает создание комфортной образовательной среды с учетом потребностей и индивидуальных особенностей детей с ЗПР, обеспечивающей усвоение программы дисциплины «Физическая культура».
- Учет индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР, состояния их психических функций, речемыслительной деятельности, возможный темп усвоения учебного материала.
- Подбор эффективных методов и специфических приемов обучения детей с ЗПР при преподавании физической культуры.
- В целях реализации вариативного и дифференцированного подходов к обучающимся необходима четкая организация этапов урока и форм взаимодействия обучающихся (индивидуальной, групповой, в парах). Использование указанных форм работы на каждом уроке обеспечивает большую эффективность усвоения материала.
- Организация и учет учебного времени для эффективного усвоения материала по данной учебной дисциплине.
- Использование в процессе обучения современных образовательных технологий и технических средств, в том числе средств ИКТ, ассистивных технологий.
- Организация процесса обучения по физической культуре детей с ОВЗ предусматривает применение здоровьесберегающих технологий.
- Частая смена видов деятельности на уроке с целью предупреждения быстрой утомляемости обучающихся.
- Использование коммуникативных игр для решения учебных задач и для формирования положительного отношения к предмету.
- Учет индивидуальных особенностей обучающихся при организации рабочего места.
- Формирование культуры здорового образа жизни.
- Формирование комфортной психологической атмосферы в процессе общения со сверстниками и преподавателями на занятиях по иностранному языку и во внеурочное время.