Краснодарский край, город Сочи

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: bc522f5b95fc71d95d91263f2fedcc2515d33161
Владелец: **Шепилова Наталья Владиленовна**
Действителен: с 22.12.2020 по 22.03.2022

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08.2020 протокол №1
Директор _____ /Н.В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для обучающихся с ОВЗ (НОДА вариант 6.1)

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: 510 часов (5 класс - 102 часа, 6 класс - 102 часа, 7 класс - 102 часа, 8 класс - 102 часа, 9 класс- 102 часа).

Учитель (группа учителей): Отроков Сергей Дмитриевич, Дзиццоева Юлия Евгеньевна.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) на основе основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) средней общеобразовательной школы № 2 с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, *(с изменениями на 01.01.2021 год, в соответствии с вступлением в действие новых Санитарных правил 2.4.3648-20. Приказ директора Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 г. Сочи № 204-О/Д от 30.12.2020г.)*

1.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 6.1 для обучающихся 5-9 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана с учетом рекомендаций ПМПк составленных по итогам психолого-медикопедагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (группы НОДА). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с 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.
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.
- Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата средней общеобразовательной школы №2 (вариант 7.1).
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106;
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №2 г. Сочи.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цели: Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

• укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможностей организма;

• формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; • освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-здоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Коррекционные задачи: 1. Применять способы познавательной деятельности, позволяющих учащемуся с НОДА усваивать общеобразовательные предметы.

2. Осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение детей с НОДА с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и ресурсов детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и индивидуальной программой реабилитации (ИПР).

Данная рабочая программа варианта 6.1 адресована обучающимся с ОВЗ группы НОДА (нарушения опорно-двигательного аппарата). К категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети с детскими церебральными параличами, с последствиями полиомиелита, с прогрессирующими нервно-психическими заболеваниями (миопатия, рассеянный склероз и др.), с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата и с некоторыми другими заболеваниями. Основную массу детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (ДЦП). Поражение двигательных систем головного мозга, таких детей, проявляются в недостатке или отсутствии контроля со стороны центральной нервной системы за функционированием мышц. Они с трудом устанавливают сходства и различия, причинно-следственные связи между предметами и явлениями окружающего мира. Расстройства эмоционально-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости. Мыслительные процессы (анализ синтез, сравнение, классификация, обобщение) характеризуются крайней медлительностью. Это обусловлено отсутствием практики и личного опыта в активном познании окружающего мира и общении. Так, например, отставание в развитии речи для ДЦП связано с ограничением объема знаний и представлений об окружающем, недостаточностью предметно-практической деятельности и социальных контактов. Ребенок с ДЦП с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается. Нарушения пространственной ориентации проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое. Недостаточность зрительно-моторной координации приводит к тому, что ребенок не в состоянии следить глазами за своими движениями, нет единства поля зрения и поля действия, что негативно сказывается на формировании образа восприятия, препятствует развитию предметной деятельности, пространственных представлений, наглядно-действенного мышления, конструирования, а в дальнейшем тормозит усвоение учебных навыков, развитие познавательной деятельности в целом.

Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ (группы НОДА) в процессе ее усвоения. Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований ООП ООО школы.

- **Основными направлениями в коррекционной работе являются**: удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с НОДА;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом.

Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры начального общего образования. Учебные часы распределены по таким разделам как: 1. Легкая атлетика 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) 3. Гимнастика с основами акробатики 4. Кроссовая подготовка.

Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ОВЗ группы НОДА:

• наглядно подкреплённая инструкция учителя для освоения работы с книгами;

• карточки с фотографиями для составления сообщения;

• реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий;

• использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов;

• использование при преобразовании извлеченной информации из учебника и дополнительных источников знаний опорной карты-сличения, опорной схемы алгоритма, выполнение задания по образцу.

3. Описание места учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане.

В учебном плане школы выделено по 2 часа в неделю в 5-7 классах (68 часов каждый год) и в 8-9 классе по 3 часа (102 в год). Тематическое и поурочное планирование учебного материала по физике для основной общеобразовательной школы составлено на основе обязательного минимума содержания физического образования для основной школы, в соответствии с учебниками, рекомендованными для общеобразовательных учебных заведений. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение.

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в трех группах универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные, должны отражать:

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:
● *анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;*
● *определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;*
● *идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;*
● *выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;*
● *ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;*
● *обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.*
Регулятивные УУД:

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:
● *определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;*
● *обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;*
● *определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;*

● *выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);*
● *выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;*
● *составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);*
● *определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;*
● *описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;*
● *планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.*
Регулятивные УУД:

3. 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.

Обучающийся сможет:
● *различать результаты и способы действий при достижении результатов;*
● *определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;*
● *систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;*
● *отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;*
● *оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;*
● *находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;*
● *работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;*
● *устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;*
● *соотносить свои действия с целью обучения.*
Регулятивные УУД:

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:
● *определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;*

● *анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;*
● *свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;*
● *оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;*
● *обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;*
● *фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.*

Регулятивные УУД:

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:
● *анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;*
● *соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;*
● *принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;*
● *определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;*
● *демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.*

Познавательные УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:
● *подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;*
● *выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;*
● *выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;*
● *объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;*
● *различать/выделять явление из общего ряда других явлений;*
● *выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;*

● *строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;*
● *строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;*
● *излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;*
● *самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;*
● *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;*
● *выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;*
● *делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*
Познавательные УУД:

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:
● *обозначать символом и знаком предмет и/или явление;*
● *определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;*
● *создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;*
● *строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;*
● *создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;*
● *переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;*
● *строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;*
● *строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;*
● *анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.*
Познавательные УУД:

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:
● *находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);*
● *ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;*

● *устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;*
● *резюмировать главную идею текста;*
● *преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);*
● *критически оценивать содержание и форму текста.*
Коммуникативные УУД:

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:
● *определять возможные роли в совместной деятельности;*
● *играть определенную роль в совместной деятельности;*
● *принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);*
● *определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;*
● *строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;*
● *корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;*
● *критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;*
● *предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;*
● *выделять общую точку зрения в дискуссии;*
● *договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;*
● *организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);*
● *устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.*
Коммуникативные УУД:

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:
● *определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;*
● *представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;*

● *соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;*
● *высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;*
● *принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;*
● *создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;*
● *использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;*
● *использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;*
● *оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.*
Познавательные УУД:

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Обучающийся сможет:
● *целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;*
● *использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;*
● *оперировать данными при решении задачи;*
● *выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;*
● *использовать информацию с учетом этических и правовых норм;*
● *создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*
● *определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;*
● *осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;*
● *формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;*
● *соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.*
Познавательные УУД:

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:
● *определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;*

● *анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;*
● *проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;*
● *прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;*
● *распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.*

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных

формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

7) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

5. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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).

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

- Технико-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).

7. Тематическое планирование с указанием количества часов

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Универсальные учебные действия (УУД)
		класс					
		5	6	7	8	9	
1	**Базовая часть**	**58**	**58**	**58**	**86**	**86**	
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	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.

	развитию физических качеств. - Техника движений и ее основные показатели. - Спорт и спортивная подготовка. ***- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***						Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия 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.
1.1.3	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.	2	2	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и 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.
1.1.4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной	2	2	2	2	2	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру

	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.						как занятия физическими упражнениями. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями и спортивными играми.
1.1.5	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).	1	1	2	2	2	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и 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	Физическое совершенствование	**50**	**50**	**50**	**78**	**78**	
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.	2	2	2	2	2	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и 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 - расширение опыта деятельности и общения; творческой самореализации. -формирование у детей ценностного отношения к здоровью, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья, расширяет знания и навыки по гигиенической культуре, -формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и использовать их в целях досуга и отдыха.	46	46	46	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	11	11	11	18	18	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

	- Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения. -Упражнения в метании малого мяча.						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.	Спортивные игры - Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам.	14	14	14	16	16	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге; Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; Обращаться за помощью; Формулировать свои затруднения; Предлагать помощь и сотрудничество; Договариваться и приходить к общему решению.
1.2.2.3.	Гимнастика с основами акробатики - Акробатические упражнения и комбинации. - Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки),	10	10	10	17	17	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и

	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).						развитие двигательных качеств (гибкости); Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий. 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.	7	7	7	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.	4	4	4	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	Прикладно – ориентированная 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,	2	2	2	2	2	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 соответствие с изменяющейся ситуацией. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

	ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).						
2	**Вариативная часть**	**10**	**10**	**10**	**16**	**16**	
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	5	5	5	9	9	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов 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.)	5	5	5	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.
	Всего:	**68**	**68**	**68**	**102**	**102**	
		408					

8. Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Рабочие программы по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор В.И. Лях

В.И.Лях. Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Маты гимнастические
5. Мяч набивной (1кг, 2кг)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
11. Сетка волейбольная

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой
2. Спортивный зал гимнастический
3. Подсобное помещение для хранения оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

1. Легкоатлетическая дорожка.

2. Площадка игровая баскетбольная, волейбольная