Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04A2FF0C1AEE95045A5ABE1F0B6D7136D96B68D9
Владелец: Шепилова Наталья Владиленовна
Действителен: с 22.09.2021 до 22.12.2022

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 протокол №1
Директор _____ /Н.В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(для детей с ОВЗ ЗПР)

по физической культуре

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: 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) МОБУ СОШ № 2 с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования и рабочей программы воспитания

Учебник: Физическая культура 5-7 класс учебник для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова.) под редакцией М.Я Виленского. Предметная линия учебников М.Я Виленского,В.И. Ляха 5-9 класс – М.: Просвещение, 2013 г.
Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

1.Пояснительная записка

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»; проплывать 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

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).

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Универсальные учебные дей ствия (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания.
		класс						
		5	6	7	8	9		
1	**Базовая часть**	**86**	**86**	**86**	**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.	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; Викторина: " Слава советского и российского спорта".
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. - Техника движений и ее основные показатели. - Спорт и спортивная подготовка. ***- Всероссийский***	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 в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Воспитательный час викторина "Знатоки комплекса ГТО".

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».						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.	Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях Мероприятие "Молодёжь - за здоровый образ жизни".
1.1.4	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	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 физи ческую культуру как занятия физическими упражнениями. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями и спортивными играми.	Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Спортивное мероприятие: "Фестиваль утренних зарядок"

	культуры.							
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.	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность. Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. Конкурс проектных работ: «Самоконтроль при занятии физическими упражнениями».
1.2	Физическое совершенствование	78	78	78	78	78		
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического во спитания, 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.	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.
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	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ.

							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.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебных фильмов.
1.2.2.2.	Спортивные игры - Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам.	16	16	16	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.	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки. Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Соревнования по спортивным играм.
1.2.2.3.	Гимнастика с основами акробатики - Акробатические упражнения и комбинации. - Гимнастические	17	17	17	17	17	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

	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).						Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и 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.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Просмотр учебных фильмов.
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.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Легкоатлетический кросс "Быть в движении - значит быть здоровым!".
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	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки. Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

							деятельности; Осознавать познавательную задачу. Применять полученные знания на практике. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности. Просмотр учебных фильмов.
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, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).	**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. Осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	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. 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. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности. Военно-спортивная игра «Орленок».
2	**Вариативная часть**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**		
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона,	9	9	9	9	9	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки. Воспитание уважительного отношения к

	настольного тенниса)						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.	проигравшим, девочкам. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Соревнования по спортивным играм.
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.	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. 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. Викторина « Правила безопасного поведения у водоемов и в туристических походах».
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	16	16	16	16	16		
	Всего:	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**		
		510						

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 быстрейшего 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 быстрейшего 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 материла.

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.

СОГЛАСОВАНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМР
_____ Дзиццоева Ю.Е. Протокол № 1 от 30.08.2021	_____ Безносова И.А. 30.08.2021