

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Е.А.Малова/

Утверждена

Приказ №142-ОД от «29» августа 2022 г. №17

Директор  /Е.В.Иванова



Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура»
(5-9 класс, 7,2)

учителя физической культуры

2022-2023 учебный год

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена согласно следующих документов:

– Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 , п.1; ст.8, п.1);

– Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 « Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования»;

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Примерная основная образовательная программа основного общего образования;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №17» на 2022-2023 учебный год;

- Адаптированная программа для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «СОШ №17» на 2022-2023 учебный год;

- По предмету Физическая культура для 5-9 классов на основе УМК: Разработана на основе примерных программ по учебным предметам: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором – составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.; Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С. "Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. (ФГОС)"

В федеральном базисном плане на изучение предмета Физическая культура отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты освоения курса физической культуры на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Предметные результаты изучения предметной области

"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)

Метапредметные результаты освоения ООП

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 учётом 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 нём 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 учётом 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 включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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 действие(я) 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 (заявлять целевые ориентиры, ставить 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 (выполнения проекта, 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 технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять

ошибки самостоятельно.

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, различая результат и способы действий;
- 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.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной

задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

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:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- 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 общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить

объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- 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/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль

(владение механизмом эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) 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 учебное 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.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- 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;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

III. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- 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).

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. 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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Учебно-тематический план на год

№	Наименование раздела темы	Теория	Практическая работа	Зачет				Всего часов
				1 чет	2чет	3чет	4чет	
1	Легкая атлетика	5часов	23часа	4 зачета	-----	-----	5 зачетов	28
2	Спортивные игры	6часов	25 часов	2 зачета	-----	1 зачет	4 зачета	31
3	Гимнастика	4 часа	17 часов	-----	6 зачетов	-----	-----	21
4	Лыжная подготовка	4 часа	18 часов	-----	-----	6 зачетов	-----	22
5	Итого:	19 час.	83 часа	6 зачетов	6 зачетов	7 зачетов	9 зачетов	102

У Коррекционная работа

Программа коррекционной работы в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ направлена на создание системы комплексной помощи обучающимся с ЗПР в освоении АООП НОО, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Программа коррекционной работы должна обеспечивать:

выявление особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;

создание адекватных условий для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

осуществление индивидуально-ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями ПМПК);

разработку и реализацию индивидуальных учебных планов, организацию индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся с ЗПР с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей;

оказание помощи в освоении обучающимися с ЗПР АООП НОО и их интеграции в образовательном учреждении;

возможность развития коммуникации, социальных и бытовых навыков, адекватного учебного поведения, взаимодействия со взрослыми и обучающимися, формированию представлений об окружающем мире и собственных возможностях;

оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ЗПР консультативной и методической помощи по медицинским,

социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

Целью программы коррекционной работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи программы:

- определение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- повышение возможностей обучающихся с ЗПР в освоении АООП НОО и интегрировании в образовательный процесс;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе;
- создание и реализация условий, нормализующих аналитическую, аналитико-синтетическую и регуляторную деятельность на основе координации педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексной психолого-медико-педагогической коррекции;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ЗПР консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, психологическим, правовым и другим вопросам.

Программа коррекционной работы должна содержать:

- перечень, содержание и план реализации коррекционных занятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и освоение ими АООП НОО;
- систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ЗПР в условиях

образовательного процесса, включающего: психолого-медико-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления их особых образовательных потребностей; мониторинг динамики развития обучающихся и их успешности в освоении АООП НОО; корректировку коррекционных мероприятий;

- механизм взаимодействия в разработке и реализации коррекционных мероприятий педагогов, специалистов в области коррекционной педагогики и психологии, медицинских работников Организации и других организаций, специализирующихся в области социально-психолого-педагогической поддержки семьи и других социальных институтов, который должен обеспечиваться в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности;

IV. Календарно – тематическое планирование.

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока	Ход урока	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика	Высокий старт теоретические сведения, техника безопасности.	1		Комплекс 1	01.09.18
	Тестирование	2		Комплекс 1	05 .09.18
	Тестирование	3		Комплекс 1	06 .09.18
	Низкий старт, стартовый разгон	4		Комплекс 1	08 .09.18
	Низкий старт, стартовый разгон	5	Зачет	Комплекс 1	12 .09.18
	Совершенствование бега на короткие дистанции	6		Комплекс 1	13 .09.18
	Совершенствование бега на длинные дистанции	7		Комплекс 1	15 .09.18
	Контрольный урок. Бег 1000м на время.	8	Зачет	Комплекс 1	19 .09.18
	Техника метания мяча	9		Комплекс 1	20 .09.18
	Техника метания мяча	10		Комплекс 1	22 .09.18
	Бег по пересеченной местности.	11	Зачет	Комплекс 1	26 .09.18
	Преодоление препятствий.	12		Комплекс 1	27 .09.18
	Бег по пересеченной местности 30 мин. Преодоление препятствий.	13		Комплекс 1	29 .09.18
	Бег по пересеченной местности 2км. Преодоление препятствий.	14		Комплекс 1	03 .10.18
	Бег по пересеченной местности 3 км. Преодоление препятствий.	15		Комплекс 1	04 .10.18
	Бег по пересеченной местности 2 км. Преодоление препятствий.	16	Зачет	Комплекс 1	06 .10.18
Спортивные игры	Совершенствование верхней передачи мяча.	17		Комплекс 3	10 .10.18

	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра.	18		Комплекс 3	11 .10.18
	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра	19		Комплекс 3	13 .10.18
	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра	20		Комплекс 3	17 .10.18
	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебная игра	21	Зачет	Комплекс 3	18 .10.18
	Учебная игра	22		Комплекс 3	20 .10.18
	Учебная игра.	23		Комплекс 3	24 .10.18
	Совершенствование подачи мяча.	24		Комплекс 3	25 .10.18
	Совершенствование подачи мяча.	25		Комплекс 3	27 .10.18
	Учебная игра	26		Комплекс 3	07 .11.18
	Учебная игра	27	Зачет	Комплекс 3	08 .11.18
Гимнастика	Акробатика, кувырок вперед.	28		Комплекс 2	10 .11.18
	Акробатические упражнения (м), висы, опорный прыжок (д).	29		Комплекс 2	14 .11.18
	Акробатические упражнения (м), висы, опорный прыжок (д).	30		Комплекс 2	15 .11.18
	Акробатические упражнения (м), висы, опорный прыжок (д).	31		Комплекс 2	17 .11.18
	Акробатические упражнения (м), висы, опорный прыжок (д)	32	Зачет	Комплекс 2	21 .11.18
	Акробатика (м) – зачет, упражнения в равновесии (д).	33	Зачет	Комплекс 2	22 .11.18
	Опорный прыжок (д) – зачет.	34	Зачет	Комплекс 2	24 .11.18
	Опорный прыжок (м), брусья, Акробатические упражнения (д).	35		Комплекс 2	28 .11.18
	Опорный прыжок (м), брусья, Акробатические упражнения (д).	36		Комплекс 2	29 .11.18
	Опорный прыжок (м), брусья, Акробатические упражнения (д).	37		Комплекс 2	01 .12.18

	Опорный прыжок (м), брусья, Акробатические упражнения (д).	38		Комплекс 2	05 .12.18
	Опорный прыжок (м), брусья, Акробатические упражнения (д).	39		Комплекс 2	06 .12.18
	Акробатические упражнения (д) – зачет.	40	Зачет	Комплекс 2	08 .12.18
	Опорный прыжок (м) – зачет.	41	Зачет	Комплекс 2	12 .12.18
	Опорный прыжок, строевые упражнения	42		Комплекс 2	13 .12.18
	Опорный прыжок, строевые упражнения	43		Комплекс 2	15 .12.18
	Висы и упоры, подъемы, равновесие	44		Комплекс 2	19 .12.18
	Висы и упоры, подъемы, равновесие	45		Комплекс 2	20 .12.18
	Висы и упоры – зачет, равновесие (д) – зачет.	46	Зачет	Комплекс 2	22 .12.18
	Лазание по канату	47		Комплекс 2	26 .12.18
	Гимнастическая эстафета	48		Комплекс 2	27 .12.18
Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход.	49		Комплекс 4	29 .12.18
	Одновременный бесшажный ход	50		Комплекс 4	12 .01.19
	Попеременный двушажный ход.	51		Комплекс 4	16 .01.19
	Одновременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	52	Зачет	Комплекс 4	17 .01.19
	Прохождение дистанции со сменой ходов	53		Комплекс 4	19 .01.19
	Попеременный двухшажный ход	54		Комплекс 4	23 .01.19
	Спуски с уклонов под 45 градусов.	55		Комплекс 4	24 .01.19
	Поворот «плугом»	56		Комплекс 4	26 .01.19
	Подъем «елочкой»	57		Комплекс 4	30 .01.19

	Спуски в средней стойке	58	Зачет	Комплекс 4	31 .01.19
	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	59		Комплекс 4	02 .02.19
	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	60		Комплекс 4	06 .02.19
	Круговая эстафета	61		Комплекс 4	07 .02.19
	Лыжная эстафета.	62		Комплекс 4	09 .02.19
	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	63	Зачет	Комплекс 4	13 .02.19
	Лыжные гонки до 1 км.	64		Комплекс 4	14 .02.19
	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	65		Комплекс 4	16 .02.19
	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	66		Комплекс 4	20 .02.19
	Круговая эстафета 4-200м.	67		Комплекс 4	21 .02.19
	Спуски и подъемы	68		Комплекс 4	27 .02.19
	Прохождение дистанции со сменой ходов.	69	Зачет	Комплекс 4	28 .02.19
	Прохождение дистанции 2 - 3 км	70		Комплекс 4	02 .03.19
	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км	71	Зачет	Комплекс 4	06 .03.19
	Прохождение дистанции в среднем темпе 5км	72	Зачет	Комплекс 4	07 .03.19
Спортивные игры	Передача над собой	73		Комплекс 3	09 .03.19
	Верхняя передача в парах через сетку.	74	Зачет	Комплекс 3	13.03.19
	Стоки и перемещения	75		Комплекс 3	14.03.19
	Игра по упрощенным правилам	76		Комплекс 3	16.03.19
	Прямой нападающий удар	77		Комплекс 3	20.03.19
	Игра по упрощенным правилам	78		Комплекс 3	21.03.19
Легкая атлетика	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	79		Комплекс 5	23.03.19

	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	80		Комплекс 5	03.04.19
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	81		Комплекс 5	04.04.19
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	82		Комплекс 5	06.04.19
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	83	Зачет	Комплекс 5	10.04.19
	Легкоатлетическая эстафета	84		Комплекс 5	11.04.19
Спортивные игры	Нижняя прямая подача мяча.	85		Комплекс 5	13.04.19
	Нижний прием подачи	86		Комплекс 5	17.04.19
	Нападающий удар	87		Комплекс 5	18.04.19
	Нападающий удар	88	Зачет	Комплекс 5	20.04.19
	Учебно-тренировочная игра.	89	Зачет	Комплекс 5	24.04.19
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	90		Комплекс 5	25.04.19
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	91	Зачет	Комплекс 5	27.04.19
	Учебная игра	92		Комплекс 5	08.05.19
	Учебная игра	93		Комплекс 5	15.05.19
	Учебная игра	94	Зачет	Комплекс 5	16.05.19
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	95		Комплекс 1	18.05.19
	Бег 30 метров	96		Комплекс 1	22.05.19
	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	97	Зачет	Комплекс 1	23.05.19
	Бег 60 метров	98	Зачет	Комплекс 1	25.05.19
	Кроссовая подготовка	99		Комплекс 1	29.05.19
	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	100	Зачет	Комплекс 1	30.05.19
	Кроссовая подготовка 2км	101	Зачет	Комплекс 1	
	Эстафетный бег 4 -100	102		Комплекс 1	

УКонтрольно-измерительные материалы

1. 1 четверть: 1 зачёт Лёгкая атлетика - бег с ускорением 50–60 м.
2 зачёт Лёгкая атлетика - Контрольный урок. Бег 1000м. на время.
3 зачёт Лёгкая атлетика - Метание мяча на дальность.
4 зачёт Лёгкая атлетика - Бег по пересеченной местности 2 км.
5 зачёт Спортивные игры - Закрепление техники владения мячом.
6 зачёт Спортивные игры - Закрепление техники перемещений и владения мячом.
2. 2 четверть: 1 зачёт Гимнастика - Акробатика (м) ,упражнения в равновесии (д).
2 зачёт Гимнастика - Опорный прыжок (д).
3 зачёт Гимнастика - Акробатические упражнения (д).
4 зачёт Гимнастика - Опорный прыжок (м).
- Висы и упоры .
6 зачёт Гимнастика - Равновесие (д).
3. 3 четверть 1 зачёт Лыжная подготовка - Подъем в гору скользящим шагом.
2 зачёт Лыжная подготовка - Прохождение дистанции 3 -3,5км.
3 зачёт Лыжная подготовка - Лыжные гонки
2-3 км.
4 зачёт Лыжная подготовка - Соревнования на дистанцию 1 км.
5 зачёт Лыжная подготовка - Лыжная эстафета.
6 зачёт Лыжная подготовка - Прохождение дистанции 2 -3 км.
7 зачёт Спортивные игры - Ловля и передача мяча.
4. 4 четверть 1 зачёт Лёгкая атлетика - Прыжки в высоту способом «перешагивания»
2 зачёт Спортивные игры - Учебно-тренировочная игра 3х3.
3 зачёт Спортивные игры - Учебно-тренировочная игра 4х4.
4 зачёт Спортивные игры - Игра в мини-баскетбол.
5 зачёт Спортивные игры - Учебная игра.
6 зачёт Лёгкая атлетика - Метание малого мяча.
7 зачёт Лёгкая атлетика - Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега
8 зачёт Лёгкая атлетика - Кроссовая подготовка 1 км.
9 зачёт Лёгкая атлетика - Кроссовая подготовка 2км.

Используемый материал:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
9. Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С. "Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. (ФГОС)"