

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г. Томска

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ № 44 г. Томска
Протокол № 8 от 30.08.2019 г.

Утверждено приказом директора
МАОУ СОШ № 44 г. Томска
№ 199-О от 31.08.2019 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вид 7.1)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов обучающихся с задержкой психического развития, вариант обучения 7.1. (ЗПР) разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» №09-1762 от 18.08.2017г.
- Письмо Министерства образования и науки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» №09-1762 от 18.08.2017г.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.).
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N «О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- Фундаментальное ядро содержания общего образования.
- Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему

образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

- Рабочая программа основного общего образования (В.И. Лях) в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.).
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 44 г. Томска.

В основу адаптированной рабочей программы по физической культуре для 5-9-х классов МАОУ СОШ № 44 г. Томска, положена программа В. И. Ляха (М.: Просвещение), которая обеспечена учебно-методическим комплексом (учебник: «Физическая культура. 5-7 классы», – /М.Я.Виленский и др.; под ред. М.Я.Виленского.- 9-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2019 год, Физическая культура. 8—9 классы -/В.И. Лях. –6-е изд., – М.: «Просвещение», 2018 год.

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение).

Рабочая программа - это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с задержкой психического развития (ЗПР) по протоколам 7.1 вида с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учетом специфики учебного предмета; общую характеристику учебного предмета; описание места учебного предмета в учебном плане;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование.

Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Коррекционные задачи

формировать познавательные интересы обучающихся с задержкой психического развития, вариант обучения 7.1 (ЗПР) и их самообразовательные навыки;

создать условия для развития обучающегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;

развить мышление, память, внимание, восприятие через индивидуальный раздаточный материал;

развить навыки;

помочь школьникам достигнуть уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития;

развить эмоционально-личностную сферу и коррекция ее недостатков;

коррекция пространственной ориентации;

формировать представление об окружающей действительности, собственных возможностях;

повышение мотивации к обучению;

научить общим принципам постановки и решения познавательных проблем: анализу целей и результатов; выявлению общего и различного; выявлению предпосылок (т.е. анализ условий, обоснование, выявление причин).

В адаптированной рабочей программе соблюдается преемственность программ начального и основного общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся по формированию УУД. Программный материал усложняется разделам каждый год за счет увеличения ранее пройденного материала.

Адаптированная рабочая программа направлена на достижение результатов ФГОС ООО: предметных, метапредметных, личностных.

На уроках физической культуры в 5-9-х классах целесообразно опираться на межпредметные связи с биологией (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т.д.), математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега), музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку), изобразительным искусством (красота движений, поз) и другие.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5-го по 9-й класс. Из расчёта в 5 классе - 103 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 103 ч., в 9 классе - 68 ч.

Данная адаптированная рабочая программа реализует основные направления Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в основном общем образовании, широкий спектр физической активности обучающихся на уроках.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Возрастной период обучающихся основной образовательной школы характеризуется как период важных изменений в личности ребенка. Период полового созревания характеризуется повышением уровня гормонов, а это в свою очередь приводит к возбуждению или, наоборот, торможению нервных процессов. Как следствие, у подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях, при дизонтогенезе, в частности при ЗПР, возможны более серьезные нарушения, отклонения.

У подростков с ЗПР отмечается недостаточная познавательная активность, которая, сочетаясь с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Так, быстро наступающее утомление приводит к снижению работоспособности, что проявляется в трудностях усвоения учебного материала.

Детям и подросткам с данной патологией свойственны частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, смене рабочих и нерабочих настроений, что связано с их нервно-психическими состояниями. Вместе с тем, иногда и внешние обстоятельства (сложность задания, большой объем работы и др.) выводят ребенка из равновесия, заставляют нервничать, волноваться.

Подростки с ЗПР могут допускать срывы в своем поведении. Они трудно входят в рабочий режим урока, могут вскочить, пройтись по классу, задавать вопросы, не относящиеся к данному уроку. Быстро утомляясь, одни дети становятся вялыми, пассивными, не работают; другие — повышено возбудимы, расторможены, двигательны беспокойны. Эти дети очень обидчивы и вспыльчивы. Для вывода их из таких состояний требуется время, особые методы и большой такт со стороны педагога и других взрослых, окружающих подростка с данным дефектом развития.

Они с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Для детей и подростков с ЗПР характерна значительная неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев психической деятельности. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера и общие характеристики деятельности (познавательная активность, особенно спонтанная, целенаправленность, контроль, работоспособность), в сравнении с относительно более высокими показателями мышления и памяти.

Подростки с ЗПР характеризуются моральной незрелостью, отсутствием чувства долга, ответственности, неспособностью тормозить свои желания, подчиняться школьной дисциплине и повышенной внушаемостью и неправильным формам поведения окружающих, им свойственны волевой незрелости, недостаточное чувство долга, ответственности, волевых установок, выраженных интеллектуальных интересов, отсутствие чувства дистанции, инфантильная бравада и исправленным поведением.

Эмоциональная поверхность легко приводит к конфликтным ситуациям, в разрешении которых недостает самоконтроля и самоанализа. Наблюдается беспечность в отношениях, вследствие отрицательных поступков, недооценка драматичности, сложности ситуации. Подростки могут легко давать обещания и легко забывать о них. У них отсутствуют переживания при неудачах в учебе. А слабость учебных интересов выливается в дворовые игры, потребность в движении и физической разрядке.

Также таких подростков отличает завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний - слабость реакции на неуспехи, преувеличение удачности.

Таким образом, для этой группы подростков характерно отсутствие учебной

мотивации, а непризнание авторитетов взрослых сочетается с односторонней житейской зрелостью, соответственной переориентации интересов на образ жизни, адекватной старшему возрасту.

Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов; обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира на примере национальных видов спорта и народных игр).

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

Развитость эстетического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия: основы читательской компетенции, навыки работы с информацией, проектная деятельность.

Основы читательской компетенции

Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Регулятивные универсальные учебные действия

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;
- 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;

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;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

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;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

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

Обучающийся сможет:

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки,

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;

Познавательные универсальные учебные действия

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:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

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;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

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;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы;
- 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.);

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- 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 невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

Предметные планируемые результаты

5 класс

Выпускник научится:

- 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

6 класс

Выпускник научится:

- *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;*
- *выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой 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;*
- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*

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;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

7 класс

Выпускник научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой 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 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Выпускник научится:

- 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;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

Выпускник получит возможность научиться:

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

9 класс

Выпускник научится:

- 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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:

- *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».*

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс 102 часа (по авторской программе 102 часа)

Основы знаний (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Легкая атлетика 19 часов (по авторской программе 21 час. Сокращена тема «Высокий старт» на 1 час, «Метание мяча на дальность» на 1 час). Занятия легкой атлетикой включает в себя бег на маленькие дистанции - 60, 100 и 400 метров, а так же бег на длинные дистанции – 1 км и 2 км. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры 39 часов (по авторской программе 45 часов)

Волейбол 16 часов (по авторской программе 18 часов. Сокращены темы «Стойка игрока», «Прием мяча снизу двумя руками над собой» на 2 часа)

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Баскетбол 23 часа (по авторской программе 27 часов. Сокращены темы «Стойка игрока». «Передвижения в стойке приставными шагами боком», «Остановка прыжком», «Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах», «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока» на 1 час)

Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.

Гимнастика с элементами акробатики 17 часов (по авторской программе 18 часов. (Сокращена тема «Опорный прыжок» на 1 час). ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Кувырок вперед . Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Лыжная подготовка 18 часов (по авторской программе раздел кроссовая подготовка (18 часов) заменена на раздел лыжная подготовка с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных условий)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью. Подъем лесенкой. Подъем полукружкой. Спуск в основной стойке. Торможения.

6 класс 68 часов (по авторской программе 102 часа)

Основы знаний (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Легкая атлетика 14 часов (по авторской программе 21 час. Сокращена тема «старт с опорой на руку», «Метание мяча на дальность»). Занятия легкой атлетикой включает в себя бег на маленькие дистанции - 60, 100 и 400 метров, а так же бег на длинные дистанции – 1 км и 2 км. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Перелезание, ползание Метание малого мяча на дальность. Преодоление препятствий разной сложности.

Спортивные игры 32 часов (по авторской программе 45 часов)

Волейбол 16 часов (по авторской программе 18 часов. Сокращены темы «Стойка игрока», «Верхняя передача мяча над собой, в парах» на 1 час)

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Баскетбол 16 часов (по авторской программе 27 часов. Сокращены темы «Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Бросок двумя руками от головы после ловли мяча», «Вырывание и выбивание мяча», «Ведение мяча с изменением скорости движения»)

Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Гимнастика 8 часов (по авторской программе 17 часов.)

ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Кувырок вперед, назад. 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).

Лыжная подготовка 14 часов (по авторской программе раздел кроссовая подготовка (18 часов) заменена на раздел лыжная подготовка с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных условий). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью. Подъем лесенкой. Подъем полукочкой. Спуск в основной стойке. Торможения.

7 класс 68 часов (по авторской программе 102 часа)

Основы знаний (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков). 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». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и проведение самостоятельных 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).

Легкая атлетика 14 часов (по авторской программе 21 час. Сокращена тема «Прыжок в длину», «Метание мяча на дальность»). Занятия легкой атлетикой включает в себя бег на маленькие дистанции - 60, 100 и 400 метров, а так же бег на длинные дистанции – 1 км и 2 км. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Челночный бег (3*10). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры 32 часов (по авторской программе 45 часов)

Волейбол 16 часов (по авторской программе 18 часов. Сокращены темы «Передача мяча двумя руками сверху вперед», «Подача мяча» на 1 час)

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Баскетбол 16 часов (по авторской программе 27 часов. Сокращены темы «Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника» «Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках», «Бросок двумя руками от головы после ловли мяча», «Вырывание и выбивание мяча», на 1 час)

Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения

Гимнастика 8 часов (по авторской программе 17 часов)

ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Кувырок вперед, назад. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см) (д) опорный прыжок способом «согнув ноги (м)

Лыжная подготовка 14 часов (по авторской программе раздел кроссовая подготовка (18 часов) заменена на раздел лыжная подготовка с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных условий). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью. Подъем лесенкой. Подъем полукочкой. Спуск в основной стойке. Торможения.

8 класс 102 часа (по авторской программе 102 часа)

Основы знаний (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств туре.

Легкая атлетика 19 часов. (По авторской программе 21 час. Объединены темы по освоению «Метания малого мяча», на1 час. «Встречная эстафета по легкой атлетике» на 1 час.). Занятия легкой атлетикой включает в себя строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта Старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.

Спортивные игры 39 часов (По авторской программе 45 часов.)

Баскетбол 23 часа (по авторской программе баскетбол 27 часов. Сокращены темы «Передача мяча одной рукой от плеча на месте», «Бросок двумя руками от головы с места», «Штрафной бросок» Техника ведения мяча с выполнением двух шагов и броска в корзину по 1 часу). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Стойки игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Штрафной бросок. Броски с различной дистанции. Техника ведения мяча с выполнением двух шагов и броска в корзину. Тактические действия игроков в баскетболе.

Волейбол 16 часов (по авторской программе волейбол 18 часов Сокращены темы: «Комбинации из разученных перемещений», Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером 1 час). Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Гимнастика с элементами акробатики 17 часов (по авторской программе 17 часов). Освоение гимнастических упражнений, таких как: опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками, махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Прыжок способом «согнув ноги». Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Переворот боком.

Лыжная подготовка 18 часов (В рабочей программе раздел кроссовая подготовка 18 часов заменена на раздел лыжная подготовка с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных условий.)

Освоение лыжной дисциплины. Изучение различных лыжных ходов, прохождение дистанций с использованием этих ходов.

9 класс

Основы знаний (теоритическим сведениям отводится время в процессе уроков)

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).

Легкая атлетика 14 часов. (По авторской программе 21 час. Объединены темы по освоению «Метания малого мяча», на 2 часа)

Занятия легкой атлетикой включает в себя строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Старт и стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.

Спортивные игры 32 часов (По авторской программе 45 часов.)

Баскетбол. 16 часов (по авторской программе баскетбол 27 часов. Сокращены темы «Штрафной бросок» 2 часа, «Тактическая подготовка» по 3 часа)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Стойки игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Штрафной бросок. Броски с различной дистанции. Техника ведения мяча с выполнением двух шагов и броска в корзину. Тактические действия игроков в баскетболе.

Волейбол. 16 часов (по авторской программе волейбол 18 часов Сокращены темы: «Комбинации из разученных перемещений», . на 2 часа)

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Гимнастика с элементами акробатики 8 часов *(по авторской программе 18 часов сокращена тема: «Лазание по канату»)*

Освоение гимнастических упражнений, таких как: опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками, махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Прыжок способом «согнув ноги». Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Переворот боком.

Лыжная подготовка 14 часов *(В рабочей программе раздел кроссовая подготовка 18 часов заменена на раздел лыжная подготовка с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных условий.)*

Освоение лыжной дисциплины. Изучение различных лыжных ходов, прохождение дистанций с использованием этих ходов.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
Основы знаний	В процессе уроков
Легкая атлетика.	19
Спортивные игры.	
Волейбол	23
Баскетбол	16
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	18
Резерв	9
Итого:	102

6 класс, (102 часа, 3 часа в неделю)

Тема раздела программы.	Количество часов
Основы знаний	В процессе уроков

Легкая атлетика	14
Гимнастика	8
Лыжная подготовка	14
Спортивные игры	16
Волейбол	
Баскетбол	
Итого	68

7 класс,(102 часа, 3 часа в неделю)

Тема раздела программы.	Количество часов
Основы знаний	В процессе уроков
Легкая атлетика	14
Гимнастика	8
Лыжная подготовка	14
Спортивные игры	16
Волейбол	
Баскетбол	
Итого	68

8 класс, (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Тема раздела программы.	Количество часов
Основы знаний	(в процессе уроков)
Легкая атлетика	19
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	19
Спортивные игры	18
Баскетбол	
Волейбол	
Резерв	9
Итого	102

9 класс, (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Тема раздела программы.	Количество часов
Основы знаний	В процессе уроков
Легкая атлетика	14
Гимнастика	8
Лыжная подготовка	14
Спортивные игры	16
Волейбол	
Баскетбол	
Итого	68

