

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза  
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
« 27 » « 08 » 2020 г

Проверена  
заместителем директора  
по УВР на реализацию  
стандарта в полном объеме  
А.Н. Никитина /Никитина А.Н.  
« 27 » « 08 » 2020 г



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для детей с ОВЗ на дому

по предмету «физическая культура»

5-9 класс

г.о. Чапаевск

2020

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для детей с ОВЗ на дому**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**5 – 9 КЛАССЫ**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г (в ред. от 31.12.2015)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_110255/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для детей с ЗПР ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск.  
<http://39school-1.minobr63.ru/wp-content/uploads/.pdf>
4. Примерная рабочая программа по предмету: Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб пособие для общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленского, В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2020

Рабочая программа является адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

**5-7 классы:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс, АО «Издательство «Просвещение» 2016

**8-9 классы:** Лях В.И. Физическая культура, 8-9, АО «Издательство «Просвещение» 2016

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на обучение с 5-го по 9-й класс по 0,5 часа в неделю:

5 - 9-й класс – 17 часов в год;

**Количество практических занятий:**

5-й класс – 17;

6-й класс – 17;

7-й класс – 17;

8-й класс – 17;

9 –й класс – 17.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);
- Готовность и способность учащихся 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.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 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, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни, интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

#### **Метапредметные результаты:**

##### **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.

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

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.

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

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

##### **Познавательные УУД**

1. 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.

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

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

3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Коммуникативные УУД**

1. 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.

2. 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.

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

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- 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.

### **Содержание учебного предмета**

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, 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 учётом 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.

5 -7 класс

## **Физическая культура как область знаний**

**Знания о физической культуре:**

**История физической культуры.**

**Олимпийские игры Древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**

История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура человека** Познай себя. Росто-весовые показатели.

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.

**Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

**Режим дня и его основное содержание.** Здоровье и здоровый образ жизни.

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

**Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг .

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Субъективные и объективные показатели самочувствия.

**Самонаблюдение и самоконтроль.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** *Первая помощь при травмах.* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах..

**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).

### Тематическое планирование

#### 5 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>6</b>	-	<b>6</b>

Гимнастика с основами акробатики	<b>3</b>	-	<b>3</b>
Лыжная подготовка	<b>2</b>	-	<b>2</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Всего</b>	<b>17</b>	-	<b>17</b>

### 6 класс

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Количество контрольных работ</b>	<b>Количество практических работ</b>
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>6</b>	-	<b>6</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>3</b>	-	<b>3</b>
Лыжная подготовка	<b>2</b>	-	<b>2</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Всего</b>	<b>17</b>	-	<b>17</b>

### 7 класс

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Количество контрольных работ</b>	<b>Количество практических работ</b>
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	<b>6</b>	-	<b>6</b>
Гимнастика с основами акробатики	<b>3</b>	-	<b>3</b>

Лыжная подготовка	2	-	2
Подвижные и спортивные игры	6	-	6
<b>Всего</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>

### 8 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	6	-	6
Гимнастика с основами акробатики	3	-	3
Лыжная подготовка	2	-	2
Подвижные и спортивные игры	6	-	6
<b>Всего</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>

### 9 класс

Название темы	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>В процессе урока</b>		
Легкая атлетика	6	-	6
Гимнастика с основами акробатики	3	-	3
Лыжная подготовка	2	-	2
Подвижные и спортивные игры	6	-	6
<b>Всего</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>

