**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Республики Мордовия‌‌**

**‌****Управление образования городского округа Саранск‌**​

**МОУ "Ялгинская средняя общеобразовательная школа"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии,физической культуры, ИЗО и музыки  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_ Белякова Л.П.  Протокол № 1  «от «30» августа 2024 г. | «Согласовано»  зам. директора по УВР  МОУ ЯлгинскаяСОШ» \_\_\_\_\_\_Алексина Е.В. «30» августа 2024 г | «Утверждено»  директор МОУ  «ЯлгинскаяСОШ»  \_\_\_\_\_Широков А.В. « 30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**9 класс**

**для обучающихся ЗПР вариант 7.0**

Составители: Белякова Л.П.

Четыркин К.В.

учителя физкультуры

Саранск, 2024‌​

# Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 класса с ЗПР, вариант 7.0 составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС OОО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»,
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);

-«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство

«Просвещение», Москва – 2011г.

* Программа реализуется на основе следующих учебников:

1. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 239 с.
2. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 256 с.

# Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 9 классе из расчёта 3 часа в неделю, 102 ч (72 ч +30 ч модуль «Спортивные игры»)

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжной подготовке и плавание

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть проводится внутри предметный модуль «Спортивные игры»

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

# В ходе ее достижения решаются задачи:

-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

-углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;

-развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;

-создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

-формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

-совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

-формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

# Основные задачи программы заключаются в следующем:

-продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико- биологические основы;

-обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

-формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

-расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

-формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

-формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

-отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

-формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

# Общая характеристика учебного курса

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

-на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

-на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;

-используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;

-количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован диференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предъявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Изучение физической культуры в 9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

# Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном

порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-часное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

# Личностные результаты:

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;

1. 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;
2. 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;
3. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
4. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

# Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
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 её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
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 и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. навыки смыслового чтения;
9. **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

1. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
2. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## В области познавательной культуры:

* + знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  + знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  + знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

## В области нравственной культуры:

* + способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
  + умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

## В области трудовой культуры:

* + способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
  + способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  + способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

## В области эстетической культуры:

* + способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

## В области коммуникативной культуры:

* + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  + способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
  + способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

## В области физической культуры:

* + способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  + способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## В области познавательной культуры:

* + владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  + владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
  + владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

## В области нравственной культуры:

* + способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
  + способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
  + владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

## В области трудовой культуры:

* + умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  + умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
  + умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

## В области эстетической культуры:

* + красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
  + хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  + культура движения, умение передвигаться красиво, легко

и непринужденно.

## В области коммуникативной культуры:

* + владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  + владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  + владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

## В области физической культуры:

* + владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
  + владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  + умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета, курса.**

1. **«Знания о физической культуре» История физической культуры.**
2. **класс**

* Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

# Физическая культура (основные понятия)

# 9 класс

* Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
* Спортивная подготовка.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

# Физическая культура человека.

# 9 класс

* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

# класс

* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

# 9 класс

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# Физическое совершенствование.

* 1. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

# Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* + - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

# Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

-Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

- Комплексы упражнений для коррекции фигуры.

* 1. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

# Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

* + - построение и перестроение на месте;
    - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
    - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
    - ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.
    - передвижение в колонне с изменением длины шага.

# Акробатические упражнения и комбинации:

* + - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
    - кувырок назад в упор присев;
    - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.
    - кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;
    - кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;
    - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
    - перекат вперёд в упор присев;
    - из упора лёжа толчком двумя в упор присев;
    - из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев;
    - «длинный» кувырок (с места и с разбега);
    - стойка на голове и руках;
    - зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

# Ритмическая гимнастика (девочки):

* + - простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
    - танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки);
    - упражнения ритмической и аэробной гимнастики.
    - зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

# Опорные прыжки:

* + - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
    - прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*

# Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

* + - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно);
    - танцевальные шаги
    - зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

# Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):

* + - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок;
    - зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

# Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

* + - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности, пологому склону, сыпучему грунту;
    - лазанье по канату (мальчики);
    - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
    - приземление на точность и сохранение равновесия;
    - спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку
    - преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку;
    - расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре;
    - лазание по канату в два, три приёма; по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;
    - передвижение в висе на руках с махом ног;
    - прыжки через препятствия с грузом на плечах;

-спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах;

* + - приземление на точность и сохранение равновесия;
    - подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах;
    - преодоление препятствий прыжковым бегом.

# Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

* + - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
    - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; на результат 100 м;
    - высокий старт;
    - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
    - кроссовый бег; бег на 1000м,2000 м;
    - эстафетный бег, бег с преодолением препятствий
    - варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения:
    - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
    - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
    - прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Метание малого мяча:
    - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
    - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
    - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
    - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Спортивные игры. Баскетбол:

* + - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
    - остановка шагом и прыжком;
    - повороты без мяча и с мячом;

-комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

* + - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
    - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
    - ловля и передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
    - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
    - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
    - передача мяча при встречном движении;
    - передача мяча одной рукой снизу, сбоку;
    - бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в прыжке и в движении;
    - штрафной бросок;
    - вырывание и выбивание мяча;
    - перехват мяча во время ведения, накрывание мяча;
    - повороты с мячом на месте;
    - тактические действия: подстраховка, личная опека;
    - игра по правилам.
    - Упражнения общей физической подготовки.

# Волейбол:

* + - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
    - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и

др.);

* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и верхняя передача мяча;
* верхняя прямая подача;
* верхняя передача мяча назад;
* передача мяча в прыжке;
* приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине;
* приём мяча одной рукой с последующим перекатов в сторону;
* прямой нападающий удар;
* нижняя прямая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки;
* передача мяча после перемещения, передача мяча из зоны в зону
* индивидуальное блокирование в прыжке с места;
* игра по упрощенным правилам волейбол, мини-волейбол.

# Футбол:

* стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком,

спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

* + удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
  + удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороны стопы;
  + удары по мячу серединой подъема стопы, серединой лба;
  + остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
  + остановка мяча подошвой стопы
  + остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, грудью
  + отбор мяча подкатом;
  + ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек;

-удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

* + удар с разбега по катящемуся мячу
  + комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
  + игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
  + Упражнения общей физической подготовки.
  1. ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

# Общефизическая подготовка:

* + - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Организующие команды и приемы**: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

# Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

* + - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
    - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
    - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
    - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
    - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* + - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
    - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
    - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
    - прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* + - подтягивание в висе и отжимание в упоре;
    - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
    - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
    - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
    - метание набивного мяча из различных исходных положений;
    - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

* + - бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
    - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* + - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
    - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
    - комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* + - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
    - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
    - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
    - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
    - ловля падающей линейки

# Баскетбол

*Развитие быстроты*

* + - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
    - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
    - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
    - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
    - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* + - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* + - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
    - бег с «тенью» (повторение движений партнера);
    - бег по гимнастической скамейке;
    - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

# Футбол

*Развитие быстроты*

* + - старты из различных положений с последующим ускорением;
    - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
    - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
    - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
    - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
    - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Раздел «**Плавание»** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна; раздел **«Лыжная подготовка**» не проводится в связи с погодными условиями**.** Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

***Легкая атлетика***:упражнения на развитие выносливости через длительный бег (кроссовая подготовка).

***Спортивные игры:*** более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

***Гимнастика с основами акробатики***: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы, раздела** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **74 ч** | **74 ч** | **74 ч** | **74 ч** | **74 ч** |
| **5 кл.** | **6 кл.** | **7 кл.** | **8 кл.** | **9 кл.** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков | | | | |
| 1.2 | Способы двигательной деятельности | В процессе проведения уроков | | | | |
| 1.3 | Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность  2.Спортивно-оздоровительная  деятельность | В процессе проведения уроков | | | | |
| 1.4 | Гимнастика с основами акробатики | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 1.5 | Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |
| 1.6 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | **30** | **30** | **30** | **30** | **28** |
| 1.7 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | | | | |
| **2** | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Модуль « Спортивные игры» | **31 ч** | **31 ч** | **31 ч** | **31 ч** | **30 ч** |
| **Всего:** |  | **105**  **часов** | **105**  **часов** | **105**  **часов** | **105**  **часов** | **102**  **часа** |

**Проведение зачётно-тестовых уроков**

В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тестов) для определения развития уровня физической

подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за триместр. Итоговая аттестация производится на основании трех триместровых оценок.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз- раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз- раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на низкой  перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» Выпускник научится:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

# 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.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

# Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

# Физическое совершенствование выпускник научится:

-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);

-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 прыжках (в высоту и длину);

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

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

# Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях*: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10— 12 м.

*В гимнастическах и акробатическах упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

# Результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей, которые выражаются в метапредметных результатах образовательно процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

# Универсальными компетенциями учащихся являются:

* + умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  + умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижение общих целей;
  + умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

# Личностные результаты:

* + - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
    - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
    - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
    - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
    - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
    - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
    - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
    - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

# Метапредметные результаты:

* + овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  + формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  + формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  + определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  + готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  + овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  + Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

# Предметные результаты:

* + формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  + овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  + формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  + выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  + выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

# Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

# Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* + старт не из требуемого положения;
  + отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
  + бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
  + несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

# Характеристика цифровой оценки (отметки)

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

***Отметка “5”:*** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

***Отметка “4”:*** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

***Отметка “3”:*** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

***Отметка “2”:*** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определённых двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

# Формирование универсальных учебных действий.

**Личностные УУД**

* + Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
  + Смысл-образование, т. е. установление обучающимися связи, между целью учебной деятельности и её мотивом;
  + нравственно-этическая ориентация.

# Коммуникативные УУД

* + планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
  + Разрешение конфликтов;
  + Постановка вопросов;
  + Управление поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действий;
  + Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;
  + Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

# Регулятивные УУД

* + Целеполагание;
  + Волевая само-регуляция;
  + Коррекция;
  + Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;
  + Прогнозирование;
  + Оценка качества и уровня усвоения;
  + Контроль в форме сличения с эталоном.

# Познавательные универсальные действия:

**Обще-учебные:**

* + Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
  + Поиск и выделение необходимой информации;
  + Структурирование знаний;
  + Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
  + Анализ объекта;
  + Классификация объекта;
  + Синтез, как составление целого из частей.

# Постановка и решение проблемы:

* + Формулирование проблемы;
  + Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).** Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль/ тематический блок** | **Разделы** | **Содержание** | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР** |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;  - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;  - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;  - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;  - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняют действия по разработанным алгоритмам.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;  - выполняют упражнения целостно. |
|  | Обучение элементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов:  Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и  вращения, махи, отведения и приведения.  Упражнения для развития мышц шеи.  Упражнения для развития мышц туловища.  Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);  - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).  Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).    Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.  Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления*  -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;  Ходьба приставным шагом левым и правым боком;  ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);  ходьба скрестным шагом;  ходьба с изменением направлений по сигналу;  ходьба с выполнением  движений рук на координацию;  ходьба с преодолением несложных препятствий;  продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;  пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,  ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.  Бег.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный    бег».    Бег    с    максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;  Бег на 30м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - Самостоятельное построение;  - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;  - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;  - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);  - выполняют упражнения в соответствии с планом.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - игры на развитие пространственных представлений. |
|  | Обучение метанию малого мяча | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками    снизу, из-за    головы    партнеру    и ловля двумя руками (с постепенным увеличением    расстояния    и    высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.  *Этап закрепления*  - выполняют упражнение целостно;  - выстраивают движение самостоятельно.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;  - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.  **Волейбол:**  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. | *Этап знакомства с упражнением:*  *-* просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.  *Этап закрепления:*  - участвуют в соревнованиях;  - играют;  - самостоятельно осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъёмы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняет движения в разном темпе;  - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | Подготовительные упражнения:  *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна*  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.  И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.  Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.  При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».  Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).  Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.  При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».  И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).  В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.  Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).  «Кто дольше продержит лицо в воде?»  Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.  Упражнение «поплавок».  *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении*.  Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.  Скольжение на спине.  Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.  Скольжение на спине.  Выдохи в воду.  *Плавание на груди и спине вольным стилем*  Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м. | *Этап знакомства с упражнением:*  - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены;  - выполнение подготовительные упражнения на суше;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - проговаривают термины, порядок выполнения действия;  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |