

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА  
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
МО протокол № 1 от  
«27» августа 2019г.  
Руководитель  
МО Чу /Чугунова Н.М./

**«Принято»**  
На заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от  
«30» августа 2019г.

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ ООШ № 3  
Алейникова С.Г. /Алейникова С.Г./  
ФИО  
Приказ № 296 от  
«30» августа 2019г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

5-9 классы

---

наименование предмета, класс

Составители:  
Мадьярова Е.В., учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с 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.

Данная рабочая программа по физической культуре составлена для занятий индивидуального обучения 5-9 классе. По индивидуальному учебному плану

с учётом индивидуальных возможностей, рабочая программа рассчитана на 0,25 ч в неделю и 9 ч в год. Изучение рабочей программы проходит в теоретической форме.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

*Обучающийся научится:*

- уважение к отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности;
- представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- 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;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

*Обучающийся научится:*

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, включающие установление причинно - следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении здоровья;
- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи;

## **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

*Обучающийся научится:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 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;
- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать различные мнения;
- аргументировать свою позицию, учитывать разные мнения;
- последовательно, точно и полно передавать необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные результаты**

*Обучающийся 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей 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;
- 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);



*Обучающийся получит возможность научиться:*

- 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять различные имитационные упражнения с включениями упражнений на вдох и выдох, упражнения с задержкой дыхания. Имитации работы рук и ног на суше.

### **Содержание учебного предмета**

*Легкая атлетика (кроссовая подготовка). Туризм.* Легкая атлетика. ТБ. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Виды туризма. Прыжок длину с места, прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных

качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастика. ТБ. Перестроения, строевые упражнения. Висы и упоры. Опорные прыжки и неопорные прыжки. Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Комбинация из акробатических элементов.

***Лыжная подготовка.*** Лыжная подготовка ТБ. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Подъёмы, спуск и торможение.

***Сухое плавание.*** Сухое плавание. ТБ. Необходимые принадлежности для занятий плаванием. Упражнения «поплавок», «звездочка». Старт пловца. Овладение навыками работы ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Овладение навыками работы ног и дыхания при плавании брасс и баттерфляем (дельфином).

***Спортивные игры.***

***Футбол.*** ТБ. Правила игры. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Основная стойка вратаря.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.

Удары внутренней частью подъема. Удары по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема. Физические качества человека.

***Волейбол.*** ТБ. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Зоны. Передачи и приемы мяча. Подачи. Физические качества человека.

***Баскетбол.*** ТБ. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча. Броски. Физические качества человека.

**Тематическое планирование**

№п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка). Туризм.	2	Знать ТБ. Знать выполнения л/а упражнений. Влияние л/а на здоровье. Правила проведения соревнований.
2	Гимнастика с основами акробатики	1	Знать технику безопасности на при занятии по гимнастике, строевые упражнения. Знать теорию выполнения гимнастических упражнений.
3	Лыжная подготовка	2	Знать ТБ. Знать теорию: одежда, обувь, лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Подъёмы, спуск и торможение. Различать виды ходов. Знать правила проведения соревнований. Уметь организовывать самостоятельно занятия.
5	Спортивные игры. Физические качества человека.	4	Баскетбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовать игру. Волейбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовать игру. Футбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовывать игру.
	Итого	9	

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья:**

- опрос, тест по темам программы.
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- степень освоение спортивных игр.

### **Оценка устных ответов**

*Ответ оценивается отметкой «5», если ученик:*

полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;

изложил материал грамотным языком, точно используя математическую терминологию и символику, в определенной логической последовательности;

показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами, применять ее в новой ситуации при выполнении практического задания;

отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов учителя;

возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил после замечания учителя.

*Ответ оценивается отметкой «4», если удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:*

допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания учителя;

допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные после замечания учителя.

*Отметка «3» ставится в следующих случаях:*

неполно раскрыто содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для усвоения программного материала

имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя;

при достаточном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

*Отметка «2» ставится в следующих случаях:*

не раскрыто основное содержание учебного материала;

обнаружено незнание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;

допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

### **Оценка тестовых работ**

При проведении тестовых работ критерии оценок следующие:

«5» - 90-100%

«4» - 76-89%

«3» - 50-75%

«2» - менее 50%