

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЦЕНТРАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ГБОУ СОШ № 14**

«Утверждено»

и.о. директора ГБОУ СОШ № 14

Ермиков В.Н. \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 29.08.2023

**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Для обучающихся с задержкой психического развития  
по физической культуре  
5-9 классы**

**Составители:**

Удалов С.Д. - учитель физической культуры ;  
Макарова Н.А. - учитель физической культуры;  
Калянин А.В. - учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

г. Жигулевск

2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №14;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5–9 классов  
авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

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.

Общей **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цели учебной программы** соотносятся с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

*К коррекционным целям при работе с детьми с ОВЗ относят:*

- *уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;*
- *адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;*
- *исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;*
- *формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;*
- *наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физической культурой;*
- *мотивация на улучшение результатов (похвала);*
- *релаксация во время занятия;*
- *оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;*
- *предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.*

*Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.*

*Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.*

*Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.*

*Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.*

**Методические приемы:**

- *четкое обобщение каждого этапа урока (проверка выполнения задания, объяснение нового, закрепление материала и т.д.);*

- вопросы учителя должны быть сформулированы четко и ясно;
- необходимо уделять большое внимание работе по предупреждению детского травматизма;
- разделы программы нужно значительно детализировать: учебный материал преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать способы облегчения трудных заданий;
- поэтапная проверка упражнений.

#### **Коррекционная направленность:**

- работать в определённом темпе;
- отвечать на вопрос и выполнять задание в соответствии с инструкцией совместно с педагогом или под его контролем;
- формировать задания для работы в группе с «сильным» учеником;
- требование словесного вывода обучающегося по итогам выполнения задания в соответствии с инструкцией;
- использование разнообразных форм и заданий для усвоения и закрепления учебного материала.

#### **Место учебного предмета**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, по 102 ч

- в 5 классе - 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 6 классе - 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 7 классе - 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 8 классе - 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 9 классе - 3 ч в неделю (102 часа в год).

#### **Учебно-методический комплект**

- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классы», М.: Просвещение;
- М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. по ред. М.Я.Виленского «Физическая культура», учебник для 5-7 классов, М.: Просвещение;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений», М.: Просвещение.

#### **Особенности детей с задержкой психического развития**

*Обучающие в школе дети отличаются общей физической ослабленностью, характеризующейся обменно-атрофическими нарушениями, быстрой утомляемостью, которая наступает в результате не только физической, но и умственной нагрузки. У большинства отмечается дефицит веса, у некоторых, наоборот, - избыточная упитанность. Значительное*

*количество детей имеют функциональные изменения сердечной деятельности, а также различные хронические заболевания (болезни мочеполовой системы, кровообращения, органов дыхания, костно-мышечной системы и соединительной ткани, органов пищеварения, органов зрения, врожденные аномалии).*

*Более чем у половины детей физическое развитие среднее и ниже среднего. Ученики быстро утомляются, устают правильно держать своё тело (нарушается осанка, ослабевают мышцы спины). Физическая подготовленность учащихся ниже возрастной нормы. Они физически малоактивны, отличаются плохой координацией движений, не могут даже секунду стоять по стойке «смирно», совершают конечностями, всем телом хаотичные движения, не замечая этого. При выполнении сложного задания у таких детей часто возникают произвольные содружественные движения в различных отделах тела и конечностей, поверхностное и неритмичное дыхание. Дети не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом, для многих характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой. Они не понимают, где у них правая, где левая рука или нога, при соответствующем опросе одну и ту же руку (ногу) поднимают – то, как правую, то, как левую.*

### **Планируемые результаты учебного предмета**

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

### **Планируемые результаты обучения детей с ЗПР.**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;*
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.*

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;*

- *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;*
- *организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*
- *планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;*
- *анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;*
- *видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;*
- *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*
- *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.*

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

#### **Обучающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
3. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

#### **Ученик получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

4. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

5. *выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;*

## **6 класс**

### **Обучающийся научится**

1. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

4. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

### **Ученик получит возможность научиться:**

1. *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

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

3. *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

4. *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

5. *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

6. *выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;*

## **7 класс**

### **Обучающийся научится**

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

2. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

3. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
4. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

*1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

*3. 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;*

*4. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*5. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

*6. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*7. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

*8. выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## **8 класс**

**Обучающийся научится**

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

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

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

4. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

**Ученик получит возможность научиться:**

*1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

2. 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;

3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

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

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

7. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9. выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## 9 класс

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

2. 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;

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

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

5. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

6. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7. выполнять технико-тактические действия различных видов спорта;

### **Содержание учебного курса.**

#### **1. Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

#### **2. Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Закаливание организма.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстанавливающий массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовки.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

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

**3. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**4. Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча, гранаты.

**5. Лыжная подготовка.**

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**6. Спортивные и подвижные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы и выносливости, координации движений

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы и выносливости.

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	16
6	Общая физическая подготовка	6
7	Спортивная игра «Баскетбол»	10

8	Спортивная игра «Волейбол»	8
9	Спортивная игра «Футбол»	6
	<b>Всего:</b>	102

### 6 класс

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках.	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	16
6	Общая физическая подготовка	6
7	Спортивная игра «Баскетбол»	10
8	Спортивная игра «Волейбол»	8
9	Спортивная игра «Футбол»	6
	<b>Всего:</b>	102

### 7 класс

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках.	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	16
6	Общая физическая подготовка	6
7	Спортивная игра «Баскетбол»	10
8	Спортивная игра «Волейбол»	8
9	Спортивная игра «Футбол»	6
	<b>Всего:</b>	102

### 8 класс

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре и	4

	спорте. Техника безопасности на уроках.	
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	16
6	Общая физическая подготовка	6
7	Спортивная игра «Баскетбол»	10
8	Спортивная игра «Волейбол»	8
9	Спортивная игра «Футбол»	6
	<b>Всего:</b>	102

### 9 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках.	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	16
6	Общая физическая подготовка	6
7	Спортивная игра «Баскетбол»	10
8	Спортивная игра «Волейбол»	10
9	Спортивная игра «Футбол»	4
	<b>Всего:</b>	102