

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1,4.2)

### **Особенности проведения уроков физической культуры для слабовидящих.**

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений и КТ:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту (практика), прыжки в длину с разбега(практика)
2. В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла(практика).
3. В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

### **Индивидуальные психолого-педагогические особенности и особые образовательные потребности обучающихся, для которого разработана программа**

При отсутствии зрения возникают значительные особенности развития, хотя общие закономерности развития, характерные для нормальных детей, сохраняются. Так в развитии слабовидящего ребенка можно отметить три характерные особенности.

Первая заключается в некотором общем отставании развития слабовидящего ребенка по сравнению с развитием зрячего, что обусловлено меньшей активностью при познании окружающего мира. Это проявляется как в области физического, так и в области умственного развития. Кроме того, многие слабовидящие дети могут иметь психиатрические проблемы. Отмечается безынициативность, пассивность слепого ребенка. «Чем позже

произошла потеря зрения, тем сильнее связанная с ней психологическая травма. Потеря или нарушение зрения нередко порождают равнодушие не только к общественной, но и к личной жизни».

Вторая особенность развития слабовидящего ребенка состоит в том, что периоды развития слепых детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слабовидящий ребенок не выработает способов компенсации слепоты, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее.

Третьей особенностью развития слабовидящего ребенка является диспропорциональность. Она проявляется в том, что функции и стороны личности, которые менее страдают от отсутствия зрения (речь, мышление и т. д.), развиваются быстрее, хотя и своеобразно, другие более медленно (движения, овладение пространством). Следует отметить, что неравномерность развития слабовидящего ребенка проявляется более резко в дошкольном возрасте, чем в школьном.

Дети с проблемами зрения имеют нарушения речи. Это объясняется тем, что формирование речи таких детей протекает в более сложных условиях, чем у зрячего ребенка. У детей с нарушениями зрения чаще встречаются комплексные отклонения от нормы, нарушения пространственной координации, плохо развитая мелкая моторика, проблемы в познавательной сфере.

Наименее выраженные дефекты на первом уровне сформированности речи, отмечаются лишь единичные нарушения звукопроизношения.

На втором уровне у ребенка ограничен активный словарный запас, есть некоторые затруднения в соотнесении слова и образа предмета, в употреблении обобщающих понятий, в составлении предложений и развернутых рассказов. Нарушения звукопроизношения на втором уровне более выражены и разнообразны. Фонематический анализ не сформирован.

На третьем уровне отмечается недостаточность активного и пассивного словаря. Не сформирована предметная соотнесенность слов, не развиты обобщающие понятия. Связная речь аграмматична, ребенок пользуется одно-двухсловными предложениями. Звукопроизношение нарушено. Фонематический анализ и синтез не сформированы.

На четвертом, самом низком уровне, ребенок говорит отдельными словами, фонематический анализ и синтез не сформированы.

Таким образом, у детей с нарушениями зрения часто не сформирована речевая функциональная система, ограничен словарный запас, искажено понимание смысловой стороны речи.

Нечеткость, узорность восприятия затрудняет узнавание предметов, их форм, характерных внешних признаков. Дети не видят строки, путают сходные по начертанию буквы, теряют и повторяют строчки при чтении, не замечают знаков

препинания, неправильно произносят слова. У слабовидящих детей отмечаются трудности фонетико-фонематического и артикуляционного порядка. Часто возникают проблемы лексико-грамматического свойства. При зрительной работе у слабовидящих детей быстро наступает утомление, снижается работоспособность.

Учитывая особые образовательные потребности детей с нарушениями зрения, необходимо создавать в школе следующие специальные условия:

- помощь в передвижении по школе, в ориентировке в пространстве. Ребенок должен знать основные ориентиры школы, класса, где проводятся занятия, путь к своему месту;
- выделение оптимально освещенного рабочего места, с которого ребенку хорошо видны доска и учитель (например, первая парта в среднем ряду). Ребенок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать за любой партой с учетом степени слышимости в этом месте. В классе должны быть обеспечены повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400–500 люкс 1;
- возможность подходить к классной доске и рассматривать представленный на ней материал (конечно, с разрешения учителя);
- возможность получать учебный материал заранее (на опережение) для проработки дома, получение аудиозаписи уроков;
- возможность дозировать зрительную нагрузку: не более 10–20 минут непрерывной работы (предписания врача);
- использование более ярких, с крупным шрифтом наглядных пособий, тетрадей с более толстыми линиями и т.д.;
- увеличение количества комментариев, призванных компенсировать обедненность и схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику;
- подключение других модальностей: тактильных или слуховых. Ребенок должен иметь возможность трогать предметы. На уроках математики, к примеру, можно использовать счеты. Важные фрагменты урока можно записать на диктофон;
- возможность пользоваться вспомогательными увеличивающими страницу приспособлениями. В той же функции может быть использован компьютер;
- доброе отношение и всегдашняя готовность помощи незрячим и слабовидящим со стороны зрячих.

Одной из форм взаимодействия обучающихся и педагога по вопросам реализации адаптированных основных общеобразовательных программ, индивидуальных образовательных маршрутов и коррекционных целей является тьюторское сопровождение:

- Педагогическое сопровождение реализации образовательных маршрутов, проектов
- Организацию образовательной среды для реализации обучающимися образовательных маршрутов, проектов
- Организационно-методическое обеспечение реализации обучающимися образовательных маршрутов, проектов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной

деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Планируемые результаты**

### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1. Теоретические знания.**

#### **Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.



**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7-8 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7-8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **2.2.Физическое совершенствование**

### **5 класс**

#### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 4х9м. Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

**Прыжки в длину.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10—20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперед или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

**Прыжки в высоту.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30-50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40—60 см; с возвышения 50—70 см (6—10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов для разбега до планки); движения ног, рук и туловища в процессе подъёма вдоль планки, перелёта, ухода от планки и приземления (на маховую ногу с последующей постановкой толчковой). Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте).

**Метания.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140—160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкульт-минуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакал

кой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, брусья и т. п.). *Мальчики*— подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. *Девочки*— подтягивание из вися лёжа.

Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине и брусьях (не менее трёх элементов).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

### **Лыжные подготовка**

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

### **Кроссовая подготовка**

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.

**Баскетбол.** Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

## **6 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, с толчками и многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе.

Бег с умеренной интенсивностью до 2100 м (*девочки*) и до 2600 м (*мальчики*). Медленный бег до 1—5 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 40 м (встречные, линейные).

**Прыжки в длину.** Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом

«согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Прыжки в высоту.** Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Метания.** Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных

упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4—5 упражнений).

### **Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

### **Кроссовая подготовка**

Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись.

Марш-бросок, кросс до 3 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов.

Учебная игра по упрощённым правилам.

**Волейбол.** Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте.

## **7 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 30—60 м (3—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200 м (*девочки*) и до 2800 м (*мальчики*). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафета с передачей палочки— этапы до 50 м (линейные, круговые).

**Прыжки.** Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

**Метания.** Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа, лёжа), с полного разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг.

Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м.

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. *Мальчики и девочки.* Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и др.

Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений).

### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

### **Кроссовая подготовка**

Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову.

Кросс до 3,5 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

**Баскетбол.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

**Волейбол.** Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку.

Двусторонняя игра.

## **8 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше

средней на 200—250 м (*девочки*) и 250—300 м (*мальчики*). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300 м (*девочки*) и до 2900 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с передачей палочки— этапы до 80 м.

**Прыжки.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов,

закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

**Метания.** Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

**Лазанье по канату (шесту)** изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (*мальчики*).

**Акробатические упражнения.** *Мальчики.* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. *Девочки.* «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений).

#### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование изученных способов передвижения. Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3—5 км.

#### **Кроссовая подготовка**

Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

#### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».



**Баскетбол.** Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.

Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

## **9 класс**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50—60 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—400 м (*девочки*) и 300—400 м (*мальчики*). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (*девочки*) и до 3000 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

**Прыжки.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

**Метания.** Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

**Лазанье по канату (шесту)** в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (*мальчики*).

**Акробатические упражнения.** *Мальчики.* Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. *Девочки.* Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

### **Лыжная подготовка**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

### **Кроссовая подготовка**

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоко-летящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

**Волейбол.** Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите «углом вперёд». Двусторонняя игра.

## **Критерии оценивания обучающегося с ОВЗ на уроках физической культуры.**

**Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.*

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Всего часов на изучение программы: 68**

**Количество часов в неделю: 2 часа, из расчета 34 недели и 33 недели в 9-х классах.**

### **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока

1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

<b>№ уроков</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10

## 6 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
--------------	-----------------------------------	----------------------------------

<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

<b>№ уроков</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10