

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство науки и образования Алтайского края**

**Комитет администрации Первомайского района по образованию**

**МБОУ "Зудиловская СОШ"**

«ПРИНЯТО»

Протокол педсовета

№11 от «30» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ

"ЗудиловскаяСОШ" \_\_\_\_\_ Привалова

Н.В.

Приказ № 45-од от «30» августа 2024г.

**АДАптированная рабочая программа  
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для Котовой  
Кристины, 9Б класс**

Выполнила: Ярцева Д.П.

**с. Зудилово 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре особое внимание уделялось учету потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов. Программа ориентирована на создание условий, способствующих их физическому развитию, укреплению здоровья и социализации. При этом важную роль играли задачи адаптации занятий под возможности каждого ребенка, что позволяет им активно участвовать в различных формах здорового образа жизни, развивать навыки самоопределения, саморазвития и успешной интеграции в общество.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

В связи с тем, что программа была адаптирована для детей-инвалидов, которые не могут освоить её в полном объеме, общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 9 классе на уровне основного общего образования, было сокращено. Занятия проводятся 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **9 КЛАСС**

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

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

##### Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый



бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо,

влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры у обучающегося с инвалидностью будут сформированы следующие личностные результаты:

Интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордость за достижения отечественных спортсменов, особенно спортсменов с ограниченными возможностями.

Осознание важности и уважение традиций и принципов современных Олимпийских игр и паралимпийского движения.

Способность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, проявляя толерантность и уважение в коллективных занятиях физической культурой и спортом.

Умение оценивать своё поведение и поступки во время занятий физической культурой и участия в адаптированных спортивных мероприятиях.

Основные навыки оказания первой медицинской помощи при травмах и соблюдение правил техники безопасности.

Стремление к физическому совершенствованию с учётом индивидуальных возможностей, формирование культуры движения и развитие физических способностей.

Осознание ценности здоровья, необходимость его укрепления и поддержания через адаптированные физические упражнения.

Понимание важности здорового образа жизни и умение просвещать других о необходимости избегания вредных привычек.

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и активно восстанавливаться после умственных и физических нагрузок.

Соблюдение правил безопасности, участие в организации гигиенических мероприятий и выбор адаптированного спортивного инвентаря и одежды.

Освоение опыта взаимодействия и коммуникации со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности.

Повышение уверенности в организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных интересов и возможностей.

Формирование понимания основных понятий и терминов физического воспитания, их использование в познавательной и практической деятельности, а также в общении и обсуждениях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

учащиеся будут сравнивать соревновательные упражнения Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять общие черты и различия между ними;

осмыслят значение Олимпийской хартии как основного документа олимпийского движения, смогут приводить примеры её гуманистических принципов;

проанализируют влияние занятий физической культурой на развитие положительных качеств личности и профилактику вредных привычек;

сформируют понимание туристических походов как формы активного отдыха, изучат их значение для укрепления здоровья и усвоят требования техники безопасности;

установят причинно-следственные связи между планированием режима дня и изменениями в работоспособности организма;

осознают связь нарушений осанки с состоянием здоровья, смогут измерить свою осанку и подобрать корректирующие упражнения;

поймут, как уровень физического развития связан с состоянием здоровья и функциями организма;

научатся устанавливать причинно-следственные связи между качеством выполнения физических упражнений и риском получения травм;

осознают необходимость правильной подготовки мест для занятий на открытых площадках с целью предотвращения травм. У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

Учащиеся научатся составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений с различными целями, а также оценивать их влияние на организм с помощью контрольных процедур;

освоят составление акробатических и гимнастических комплексов, самостоятельно разучат упражнения на спортивных снарядах;

разовьют навыки взаимодействия в учебной и игровой деятельности, научатся ориентироваться на указания учителя и правила игры в конфликтных ситуациях;

учащиеся будут развивать способность признавать ошибки, как свои, так и других, и совместно находить пути их исправления.

Эти результаты помогут обучающимся не только улучшить физическую подготовку, но и развить важные навыки коммуникации, самоконтроля и планирования, которые пригодятся в жизни.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу 5 класса обучающиеся научатся:

соблюдать требования безопасности при проведении физкультурных занятий, включая самостоятельные занятия спортом на свежем воздухе и дома;

контролировать свою осанку: Оценивать свою осанку, сравнивать её показатели с нормами и выполнять корректирующие упражнения;

вести дневник физического развития: Записывать показатели физической активности и планировать регулярные самостоятельные тренировки;

осуществлять профилактику утомления: Выполнять комплексы упражнений для снятия напряжения и улучшения работоспособности во время учебного дня;

выполнять упражнения для гибкости и координации, укрепляющие здоровье и помогающие в формировании правильной осанки;

технические упражнения: Например, прыжок с разбега и упражнения в висах и упорах (с учётом адаптированных требований);

основные спортивные навыки: Тренировка передвижения по гимнастической стенке, бег с равномерной скоростью и имитация лыжного хода (в зависимости от погодных условий);

игровые действия: Ведение и передача мяча в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол), выполнение технических действий с мячом.

К концу 6 класса обучающиеся научатся:

Олимпийские ценности: Понимать и обсуждать историю Олимпийских игр, их роль в международной культуре и значение Пьера де Кубертена;

измерять физические показатели и сопоставлять их с возрастными нормами, подбирать упражнения для их улучшения;

контролировать физическую нагрузку: Оценивать пульс и признаки утомления во время занятий спортом;

подготавливать места для занятий спортом, соблюдая правила техники безопасности и гигиенические требования;

составлять комплексы упражнений для снятия мышечного утомления и повышения работоспособности;

акробатические комбинации: Выполнять и анализировать акробатические элементы, исправлять ошибки в технике выполнения упражнений.

Лазанье и гимнастика: Выполнение лазанья по канату или гимнастических упражнений на бревне с учётом индивидуальных особенностей.

К концу обучения в 7 классе учащиеся научатся:

Олимпийское движение: Обсуждать причины возникновения современного олимпийского движения и описывать его развитие в СССР и современной России.

Влияние занятий спортом: Объяснять, как занятия физической культурой и спортом помогают развивать личные качества, приводя примеры из собственного опыта.

Техника упражнений: Понимать значение техники физических упражнений и оценивать точность их выполнения, используя правила безопасного обучения новым упражнениям.

Планирование занятий: Разрабатывать планы самостоятельных занятий физической и технической подготовки, оценивать их эффективность с использованием специализированных методов.

Лазанье и акробатика: Выполнять лазанье по канату или простые акробатические элементы в парах-тройках, в зависимости от адаптированных программ.

Степ-аэробика: Составлять комплексы степ-аэробики, включая адаптированные упражнения в ходьбе и прыжках (для девушек).

Акробатические элементы: Осваивать стойку на голове с опорой, включать её в комбинации упражнений (для юношей).

Бег с препятствиями: Выполнять беговые упражнения, преодолевая препятствия адаптированными способами.

Метание мяча: Совершенствовать метание малого мяча на точность в статичные и движущиеся цели.

Передвижение на лыжах: Изучать переходы между разными стилями передвижения на лыжах, анализируя и оценивая технику выполнения.

Спортивные игры: Практиковать и совершенствовать технические действия в баскетболе, волейболе и футболе, включая тактические элементы.

К концу обучения в 8 классе учащиеся научатся:

Развитие физической культуры:

Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и описывать формы их организации.

Гармоничное развитие: Понимать и объяснять понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", выделять основные критерии его оценки.

К концу обучения в 9 классе учащиеся научатся:

Здоровый образ жизни: Понимать и защищать идеи здорового образа жизни, обсуждать, как он помогает избежать вредных привычек, и объяснять их негативное влияние на здоровье и повседневную жизнь.



Пеший туризм: Осознавать ценность туризма для здоровья, правильно готовиться к пешим походам и соблюдать правила безопасности на маршруте и при организации привала.

Специальная физическая культура: Понимать, что такое профессионально-прикладная физическая культура, почему она важна для различных профессий, и как она связана с их занятиями.

Массаж: Использовать основные приемы массажа в самостоятельных занятиях и соблюдать правила гигиены при выполнении процедур.

Функциональные резервы: Использовать специальные тесты для оценки физических возможностей и планировать свои тренировки на их основе.

Первая помощь: Узнавать характер травм, которые могут случиться во время занятий спортом или отдыха, и предоставлять первую помощь при необходимости.

Акробатические упражнения: Составлять и выполнять комплексы из изученных акробатических элементов, совершенствуя технику.

Гимнастика: Составлять гимнастические комбинации на спортивных снарядах и выполнять их с улучшенной техникой (юноши), либо включать акробатические и ритмические элементы в упражнения (девушки).

Ритмическая гимнастика: Создавать и исполнять комплексы упражнений, которые улучшают гибкость и равновесие (девушки).

Бег и прыжки: Улучшать технику бега и прыжков для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Лыжные ходы: Совершенствовать технику передвижения на лыжах для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Плавание: Соблюдать правила безопасности и выполнять основные плавательные упражнения в бассейне, включая технику поворотов и дыхание при плавании.

Спортивные игры: Совершенствовать навыки в играх, таких как баскетбол, волейбол и футбол, работая в команде и планируя тактические действия.

Тренировки с учетом особенностей: Участвовать в физических упражнениях с учётом своих возможностей и особенностей, развивать свои навыки и здоровье.

## Тематическое планирование-34 часа

### 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ- 34 часа

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Бег на короткие и средние дистанции. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Прыжки в длину способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Ведение мяча. Приемы мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Передачи мяча. Остановки и удары по мячу с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Ведение мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Передача мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Приемы и броски мяча на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Приемы и броски мяча в прыжке. Приемы и броски мяча после ведения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Приемы и броски мяча после ведения. Тактика защиты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Тактика защиты. Тактика игры в нападении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Тактика игры в нападении. Нападение быстрым прорывом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Взаимодействие трех игроков в нападении. Игровые комбинации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Игра в баскетбол по основным правилам. Длинный кувырок с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Кувырок назад в упор. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения черлидинга. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Передвижение одновременным одношажным ходом. Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км. Восстановительный массаж	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Нападающий удар	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Блокирование	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Остановки и удары по мячу в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**