


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Вологодской области  
Управление образования Администрации г. Вологды  
МОУ "СОШ № 4"

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
естественных наук и  
физической культуры


  
Е.В. Томасян

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
А.С. Аронов  
Приказ №177/1 от «30»  
августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся с ОВЗ  
(вариант 7.1) ООО

Вологда, 2024 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования. На основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2014.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана с учетом общих образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития. Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта.

При задержке психического развития формирование предметных знаний, умений, навыков затруднено в результате:

Неорганизованность, импульсивность, низкая продуктивность;

Быстрая утомляемость, отвлечение на уроке, не воспринимают учебный материал в конце урока;

Навыки формируются крайне медленно, для их закрепления требуется многократные упражнения, указания, напоминания.

Основу для содержания адаптированной рабочей программы по физической культуре составляют психолого-дидактические принципы коррекционно-развивающего обучения, а именно:

Введение в содержание обучения по предмету дополнительных тем, которые предусматривают восполнение пробелов предшествующего развития, формирование готовности к восприятию наиболее сложного программного материала;

Использование методов и приемов обучения с ориентацией на «зону ближайшего развития» обучающегося, создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей;

Осуществление коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего решение задач общего развития, воспитания и коррекции познавательной деятельности и речи обучающегося, преодоление индивидуальных недостатков развития;

Определение оптимального содержания учебного материала и его отбор в соответствии с поставленными задачами.

Адаптированная рабочая программа по Физической культуре предусматривает дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой

нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

усиление практической направленности изучаемого материала;

выделение сущностных признаков изучаемых явлений;

опора на жизненный опыт ребенка;

опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;

соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;

активизация познавательной деятельности обучающихся;

формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных задач.

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура.**

### **1.1. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **5-6 классы**

##### **Познавательные УУД.**

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в развитии сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

##### **Регулятивные УУД.**

- Умение обнаруживать и формулировать проблему, определять цель учебной деятельности, урока, проекта с помощью учителя и самостоятельно.
- Умение планировать решение проблемы, учебной задачи, проекта.
- Умение выдвигать версии решения проблемы, прогнозировать результат, самостоятельно искать средства достижения цели.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- Умение определять степень успешности решения учебной задачи.
- В диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.

##### **Коммуникативные УУД.**

- Умение высказывать и при необходимости отстаивать свое мнение, подтверждая его аргументами.
- Умение вести диалог с собеседником, выступая в роли «автора» и «понимающего».
- Умение понимать другую, не похожую на свою, точку зрения собеседника.
- Умение организовывать учебное взаимодействие в группе.

#### **7-9 классы.**

##### **Познавательные УУД.**

- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

#### **Регулятивные УУД.**

- 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;

#### **Коммуникативные УУД.**

- 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 осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **1.2. Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

#### **Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" по окончании 6 класса. Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять упражнения на сохранение правильной осанки;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" по окончании 9 класса. Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- сравнивать показатели физического развития и основных физических качеств с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять упражнения на сохранение правильной осанки;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона различными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- применять полученные умения и навыки в повседневной жизни.

### **Раздел 2. Содержание учебного предмета.**

Содержание программы направлено на освоение учащимися с ЗПР базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

#### **5 класс**

**Основы знаний.** История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

#### *Физическое совершенствование*

*Общая (базовая) физическая подготовка.*

**Гимнастика с основами акробатики:** Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.

**Лыжные гонки:** Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.

**Легкая атлетика:** Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

**Спортивные игры:** технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

**Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.**

## 6 класс

**Основы знаний.** История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

### *Физическое совершенствование*

**Общая физическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики:** Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

**Лыжные гонки:** Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика:** Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Спортивные игры:** технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений*

**Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.**

## 7 класс

**Основы знаний.** Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

### *Физическое совершенствование*

#### *Общая физическая подготовка.*

**Гимнастика с основами акробатики:** Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Лыжные гонки:** Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика:** Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Спортивные игры:** Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

#### *Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта*

## 8 класс

**Основы знаний.** Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

### *Физическое совершенствование*

#### *Общая физическая подготовка .*

**Гимнастика с основами акробатики:** Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколених; совершенствование ранее разученных упражнений. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

**Лыжные гонки.** Безшажных ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.



**Легкая атлетика:** Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

**Спортивные игры:** Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

### **Технико-тактические действия в избранном виде спорта.**

#### **9 класс**

**Основы знаний.** Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Общая физическая подготовка .**

**Гимнастика с основами акробатики:** Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика:** Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

**Спортивные игры:** Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

### **Технико-тактические действия в избранном виде спорта.**

### Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		<b>68</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Волейбол	8
7	Кроссовая подготовка	4
<b>6 класс</b>		<b>68</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Баскетбол	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Волейбол	8
7	Кроссовая подготовка	4
<b>7 класс</b>		<b>68</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Волейбол	8
7	Кроссовая подготовка	4
<b>8 класс</b>		<b>68</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	12

4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Волейбол	8
7	Кроссовая подготовка	4
	<b>9 класс</b>	<b>68</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Волейбол	8
7	Кроссовая подготовка	4