частное общеобразовательное учреждение
«Самарская классическая гимназия Кириллица»
(ЧОУ «СКГ Кириллица»)

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
На заседании МО учителей основного и среднего общего образования _____/Н.Н.Коновалова/ Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Заместитель директора по УР _____/Нефедова Ю.А./ Приказ №160-У от «28» августа 2026 г.	Директор ЧОУ «СКГ Кириллица» _____/прот. А.В. Зуев/ Приказ №160-У от «28» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5- 9 классов с задержкой психического развития
(обучение на дому)

Самара

2026

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР по физической культуре на дому на уровне основного общего образования составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП)основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР) частного общеобразовательного учреждения «Самарская классическая гимназия Кириллица» (далее АООП ООО обучающихся с ЗПР ЧОУ "СКГ Кириллица")
https://kirillitsa.schoolsamara.ru/org-info/education-implemented-program?id=5
Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР на дому составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.
Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР по физической культуре на дому разработана в соответствии со следующими нормативными документами:
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7 августа2018г.N05-283 «Об обучении лиц, находящемся на домашнем обучении»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 №276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 №815-ТУ«Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов»; - Письмо министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018г. №МО-16-09-01/535-ТУ «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
- Устав и локальные акты ЧОУ "СКГ Кириллица"

Программа по физической культуре разработана с целью оказания методической помощи учителю в создании рабочей программы по учебному предмету, даёт представление о целях образования, развития и воспитания обучающихся на уровне основного общего образования средствами учебного предмета, определяет обязательную (инвариантную) часть содержания программы по физической культуре .
Программа по физической культуре устанавливает распределение обязательного предметного содержания по годам обучения, последовательность их изучения с учётом особенностей структуры иностранного (английского) языка, меж предметных связей иностранного (английского) языка с содержанием учебных предметов, изучаемых на уровне основного общего образования, с учётом возрастных особенностей обучающихся. В программе по физической культуре для основного общего образования предусмотрено развитие речевых умений и языковых навыков, представленных в федеральной рабочей программе по физической культуре основного общего образования, что обеспечивает преемственность между уровнями общего образования.
Изучение физической культуры направлено на формирование коммуникативной культуры обучающихся, осознание роли физической культуры как инструмента межличностного и межкультурного взаимодействия, способствует общему физическому развитию обучающихся, воспитанию гражданской идентичности, расширению кругозора, воспитанию чувств и эмоций.
Построение программы по физической культуре имеет нелинейный характер и основано на концентрическом принципе. В каждом классе даются новые элементы содержания и определяются новые требования.

Цели изучения предмета:

- 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;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи изучения предмета:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Адаптированная рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся с задержкой психического развития

Категория детей с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении

на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими

недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстоять собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы,

бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала. Целый ряд особенностей детей с ЗПР определяет общий подход к ребенку, специфику содержания и методов коррекционного обучения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья учащихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированности объема учебного материала. На каждом уроке необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровье сберегающих технологий и т.п.

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.

Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.

- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
- Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью. Постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия: Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.
Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.
Индивидуальная помощь в случаях затруднения.
Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.
Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).
- Совместные или имитационные действия.

Место предмета в учебном плане: 102 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности:патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностиобучающихся 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем 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
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоениеправил индивидуального и коллективного безопасного поведения

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
Ориентироваться понятиях «физическая культура». «режим дня», «физическая подготовка»;
Характеризовать роль и значение6 утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитее;
Характеризовать основные физические качества.
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.

Спортивные игры

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Лыжная подготовка

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 одним из разученных способов.

Содержание

9 класс

1 Способы двигательной деятельности:Измерение резервов организма и состояния здоро помощьюфункциональных проб. Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Компл дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибк координации движений, формирование правильноСпособы двигательной деятельности:Измерение резервов организма и состояния здоро помощьюфункциональных проб. Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Компл дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибк координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с уч индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Организующие команды и приемый осанки. Регулирование массы тела, с уч индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Организующие команды и приемы

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнени класса;

Ритмическая гимнастика (девочки):общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражн ритмической и аэробной гимнастики.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскок (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачет комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):

из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед со зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях(мальчики): из седа ноги врозь кувырок впе сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней же опорой ног о верхнюю жердь переход в у

пор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней зачетные упражнения**.**

Легкая атлетика

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорение высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции,кроссовый (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

*Прыжковые упражнения:*прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в дли разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мячана дальность с разбега (с трех шагов).

Лыжная подготовка

Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, ело полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небол препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, пов

Упором.

Спортивные игры

Баскетбол: Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием с эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности

ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; пер мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отско пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от голо движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание перехватмяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время веде Игра по правилам. Судейство. Жесты.

Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

Волейбол: Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуал блокирование в прыжке с места.

Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Остановка подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подача мяча подкатом. Тактические действия в игре.

Нормативы в ГТО

Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
1. Знания о физической культуре				
Знания о физической культуре	3			
ю разделу	3			
2. Способы самостоятельной деятельности				
Способы самостоятельной деятельности	5			
ю разделу	5			
ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
ю разделу	3			
2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
Плавание (модуль "Плавание")	4			
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			

Итого по разделу 91

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура. Футбол для всех 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

учебник

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

учебник

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru