|  |  |
| --- | --- |
| Национальный  исследовательский университет  «Высшая школа экономики»  **Лицей** | **Приложение 519**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол № 10 от 26.04.2023 |

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

«Физическая культура» (базовый уровень)

для обучающихся СМГ «А»

8-9 класс

Автор:

Михайлов К.А.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* 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 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 в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

* формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8-9 класс**

**Знания о физической культуре.**

*«Основы теоретических знаний»* включает в себя такие учебные темы:

Тема 1. «История физической культуры и спорта, ее развитие в современном обществе»;

Тема 2. «Основные понятия адаптивной физической культуры»;

Эти темы включают сведения об истории древних современных Олимпийских игр и параолимпийских игр, основных направлениях развития адаптивной физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами адаптивной физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования к личной гигиене при занятиях адаптивной физической культуре и спортом, техники безопасности.

**Модуль «Коррекционные упражнения»**

*«Коррекционные упражнения»* включают в себя такие темы;

Тема 1. «Корригирующая гимнастика»

В этом разделе содержатся упражнения для восстановления гибкости, вытяжения и укрепления мышц необходимые для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Тема 2. «Гимнастика для глаз»

В этом разделе содержатся корригирующие упражнения для улучшения и восстановления тонуса глаз.

Тема 3. «Дыхательная гимнастика»

В этом разделе содержатся упражнения для развития высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата.

*«Коррекционно-развивающие подвижные игры»* в этот раздел входят;

Тема 1. «Эстафеты»

Включают в себя выполнение простых общеразвивающих движений в соревновательном режиме.

Тема 2. «Элементы спортивных игр»

Включает в себя игровые виды спорта как волейбол, футбол, бадминтон и т.п. с корректированными правилами для облегчения освоения.

**Модуль «Координационные упражнения»**

*«Координационные упражнения»* включают в себя такие темы;

Тема 1. «Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей»

В этом разделе внимание отводится на согласование движений рук и ног, движений с дыханием, дифференцировки усилий, времени и пространства.

Тема 2. «Ритмика»

В этом разделе сочетается выполнение не сложных общеразвивающих движений в заданном темпе под музыку.

**Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержат задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий адаптивной физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: Тема 1. «Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой»; Тема 2. «Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений в подготовке мест занятий, отборе инвентаря и оборудования, в соблюдении правил ТБ на занятиях разной направленности, в проведении гигиенического и оздоровительного массажа, в оказании доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

*«Общая физическая подготовка»* раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Тема 1. «Прикладно-ориентированные упражнения»;

Тема 2. «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема *«Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** |  | **Количество часов** |
| 1 | **Знания о физической культуре** |  | 4 |
| 2 | **Коррекционные упражнения** |  | 14 |
| 3 | **Координационные упражнения** |  | 14 |
| 4 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  | 14 |
| 5 | **Общая физическая подготовка** |  | 12 |
| 7 | **Общее количество** |  | **68** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** |  | **Количество часов** |
| 1 | **Знания о физической культуре** |  | 4 |
| 2 | **Коррекционные упражнения** |  | 14 |
| 3 | **Координационные упражнения** |  | 14 |
| 4 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  | 14 |
| 5 | **Общая физическая подготовка** |  | 12 |
| 7 | **Общее количество** |  | **68** |

В воспитании обучающихся приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:

— опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

— трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;

— опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

— опыт природоохранных дел;

— опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;

— опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;

— опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

— опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

— опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

— опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.