

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Приморская средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов
им. Героя Советского Союза Семёнова П.А.»
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от 28.08 2019 г. №1
Руководитель ШМО
И.З. Шуманов / И.З. Шуманов
« 28 » 08 2019 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
А.С. Шуманова
« 28 » 08 2019 г.

Утверждено

Решением педсовета протокол № 1
от 28.08 2019 г.
Председатель педсовета
Л.И. Чижова / Л.И. Чижова
и введено в действие
приказом № 2504 от « 28 » 08 2019 г.
Директор: Л.И. Чижова / Л.И. Чижова

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
6в, 8б, 9в классы

Разработал: Ислам Е.С.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа. по учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся 6 классов МКОУ «Приморская СШ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, на основании следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (и.67);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12.01.2016 «О внесении изменений в локальные акты «Приморская СШ».
- Положение о рабочей программе учителя работающего по ФГОС НОО, ООО, СОО. Приказ № 288 о/д от 30.08.2016 г. МКОУ «Приморская СШ»
- Приказ «Об утверждении учебников МКОУ «Приморская СШ» (для основной программы) № 264а о/д от 27.03.2019 г
- Обязательного минимума содержания основного общего образования (Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оцениваний и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

На основе:

Программы " для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1 -11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной . - М. :Дрофа,2007

- Авторской программы: «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л Л. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача - разработка проблем формирования- нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям *физическими упражнениями*, больше внимания уделять обучению

школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения: в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание *осуществляется в тесной связи с умственным* нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств *успешной социальной интеграции* детей в общество.

Характерной особенностью детей с ЗПР является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ЗПР могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ и их родители.

Предметом обучения физической культуре в средней школе детей с ЗПР является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта *начального образования*.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, в том числе школьников с ограниченными возможностями

здоровья.

УМК учителя - Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений!- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. - М. :Дрофа,2007.

УМК обучающегося:

- Физическая культура. 6 класс, А.П. Матвеев.,-2-е изд. - М. : Просвещение, 2012

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю 102 ч в 5-9 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Учитывая эту особенность, предлагаемая программа для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. *Освоение системы* знаний, *необходимой для сознательного* освоения, двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. *Обучение технике правильного выполнения физических упражнений,*
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе *и в самостоятельной деятельности;*
5. Расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебной культуры всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
6. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой*- форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий* отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и *объективно* оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и *оборудованием*, соблюдать требования, техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной *дозировкой нагрузки*;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные- УДД

- Умение выражать свои мысли
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание
- Волевая саморегуляция
- Коррекция
- Оценка качества и уровня усвоения
- Контроль в форме сличения с эталоном
- *Планирование промежуточных целей с учетом результата.*

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания
Выделение и формулирование учебной цели
Поиск и выделение необходимой информации
Анализ объектов
Синтез, как составление целого из частей
Классификация объектов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою *деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся с ОВЗ потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.*

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре (информационный компонент)», «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент)

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании

соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании *деятельности, контролем за ее результатами.*

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, *прикладная гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры*) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» представлены результаты освоения учебного курса, уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Содержание программы

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью *необходимо формировать у школьников представления* о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Способы двигательной деятельности

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организаций *занятий* по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным *занятиям* физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы *деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.*

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и

показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Физическое совершенствование

1. Профилактика заболевания и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время *постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они* вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. *При этих* заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения, в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод *управления* дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их *выполнения*, т.е. произвольно *удлинять или* укорачивать ускорять *или* замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не *только эстетическое значение. Слабые и дряблые* мускулы *не выдерживают давления внутренних органов, особенно при* натуживании, *что* приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

5. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет *удаления из организма* продуктов метаболического обмена (*шлаков*).

6. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр, Выполнение элементарных *движений*:

поддачи и передачи мяча в волейболе;

отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе

метание мяча на дальность и меткость и др

5-9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: флорбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных

физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий *игр: флорбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.*

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения ((выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку* стоя на месте *я с продвижением, вперед*) маховые движения ногами из виса на руках), из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). *Прикладно-гимнастические упражнения** танцевальные упражнения (на три счета); прыжок на горку матов и в глубину; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот)

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с разбега(техника выполнения); метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Паращютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); На материале спортивных игр: флорбол — удар по мчу клюшкой, по неподвижному и катящемуся мячу в мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Шесть передач»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек

(«змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта» и др.).

Требования к качеству освоения программного материала В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления*:

◦ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

◦ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

◦ выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

◦ составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);

• *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

◦ *выносливость* — равномерный бег, 200 м;

• *сила* — прыжок в высоту с места, см;

• *координация* — метание малого мяча на точность.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представления:

◦ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

◦ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

◦ вести дневник самонаблюдения;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; определять *величину* нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее *выполнения (по частоте сердечных сокращений)*;

◦ организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

◦ выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по

упрощенным правилам;

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- сила — прыжок в высоту с места (на технику);
 - гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
 - быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);
- выносливость — равномерный бег, 400 м;
 - координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

Организация и контроль учебного процесса.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия АФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.
2. Основной период включает в себя:
 - упражнения по совершенствованию дыхания;
 - общеразвивающие упражнения;
 - корригирующие упражнения;
 - тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.
3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов (основного и сопутствующих заболеваний, на оснований) специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
3. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.

4. Оценка мышц - разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").

5. Оценка *силы мышц верхнего плечевого пояса определяется*, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся (см. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003 г. №13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».)

Нормы оценок

Система оценок по установленным нормам не используется на уроках адаптивной физической культуры в связи с тем, что каждый ребенок имеет отклонения в функциональной системе организма которые не позволяет ему выполнить те нормы, которые предполагает стандартная образовательная программа, в связи с этим оценки выставляются на основе правильного усвоения тех двигательных действий, которые предлагаются на уроках основываясь на степени тяжести заболевания учащегося. Так же при плохом самочувствии или перенесенной болезни учащийся изучает данную тему урока теоретически в виде самостоятельного изучения лекции или реферата. Оценивать достижения обучающихся с ОВЗ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, **нельзя**. Для обучающихся с ОВЗ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима и понимания инструкций педагогов. При выставлении текущей отметки обучающимся с ОВЗ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах детей с ОВЗ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (*родителям*), *выставляется положительная отметка*.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно

выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

КОЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Наименование разделов/Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Легкая атлетика	11		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
6	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
9	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
10	Бег на средние дистанции	1		
11	Бег на средние дистанции	1		
	Кроссовая подготовка	9		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Гимнастика	18		
21	Висы. Строевые упражнения	1		
22	Висы. Строевые упражнения	1		
23	Висы. Строевые упражнения	1		
24	Висы. Строевые упражнения	1		
25	Висы. Строевые упражнения	1		
26	Висы. Строевые упражнения	1		

27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
33	Акробатика	1		
34	Акробатика	1		
35	Акробатика	1		
36	Акробатика	1		
37	Акробатика	1		
38	Акробатика	1		
	Спортивные игры	45		
39	Волейбол	1		
40	Волейбол	1		
41	Волейбол	1		
42	Волейбол	1		
43	Волейбол	1		
44	Волейбол	1		
45	Волейбол	1		
46	Волейбол	1		
47	Волейбол	1		
48	Волейбол	1		
49	Волейбол	1		
50	Волейбол	1		
51	Волейбол	1		
52	Волейбол	1		
53	Волейбол	1		
54	Волейбол	1		
55	Волейбол	1		
56	Волейбол	1		
57	Баскетбол	1		
58	Баскетбол	1		
59	Баскетбол	1		
60	Баскетбол	1		
61	Баскетбол	1		
62	Баскетбол	1		
63	Баскетбол	1		
64	Баскетбол	1		
65	Баскетбол	1		
66	Баскетбол	1		
67	Баскетбол	1		
68	Баскетбол	1		
69	Баскетбол	1		
70	Баскетбол	1		
71	Баскетбол	1		
72	Баскетбол	1		
73	Баскетбол	1		
74	Баскетбол	1		
75	Баскетбол	1		
76	Баскетбол	1		
77	Баскетбол	1		
78	Баскетбол	1		

79	Баскетбол	1		
80	Баскетбол	1		
81	Баскетбол	1		
82	Баскетбол	1		
83	Баскетбол	1		
	Кроссовая подготовка	9		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Легкая атлетика	10		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся 8 классов МКОУ «Приморская СШ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, на основании следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (и.67);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12.01.2016 «О внесении изменений в локальные акты «Приморская СШ».
- Положение о рабочей программе учителя работающего по ФГОС НОО, ООО, СОО. Приказ № 288 о/д от 30.08.2016 г. МКОУ «Приморская СШ»
- Приказ «Об утверждении учебников МКОУ «Приморская СШ» (для основной программы) № 264а о/д от 27.03.2019 г
- Обязательного минимума содержания основного общего образования (Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

На основе:

Программы " для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1 -11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной . - М. :Дрофа,2007

- Авторской программы: «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л. Л. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача - разработка проблем формирования- нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям *физическими упражнениями*, больше внимания уделять обучению

школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения: в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание *осуществляется в тесной связи с умственным* нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств *успешной социальной интеграции* детей в общество.

Характерной особенностью детей с ЗПР является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ЗПР могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ и их родители.

Предметом обучения физической культуре в средней школе детей с ЗПР является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта *начального образования*.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, в том числе школьников с ограниченными возможностями

здоровья.

УМК учителя - Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений!- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. - М. :Дрофа,2007.

УМК обучающегося:

- Физическая культура. 6 класс, А.П. Матвеев.,-2-е изд. - М. : Просвещение, 2012

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю 102 ч в 5-9 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Учитывая эту особенность, предлагаемая программа для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. *Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения, двигательных умений и навыков.*
2. *Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.*
3. *Обучение технике правильного выполнения физических упражнений,*
4. *Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;*
5. *Расширение межпредметных связей, ориентирующее на планирование учебной культуры всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;*
6. *Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.*

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой*- форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий* отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и *объективно* оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и *оборудованием*, соблюдать требования, техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной *дозировкой нагрузки*;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные- УДД

- Умение выражать свои мысли
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание
- Волевая саморегуляция
- Коррекция
- Оценка качества и уровня усвоения
- Контроль в форме сличения с эталоном
- *Планирование промежуточных целей с учетом результата.*

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания
Выделение и формулирование учебной цели
Поиск и выделение необходимой информации
Анализ объектов
Синтез, как составление целого из частей
Классификация объектов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою *деятельность на такие важные компоненты*, как *воспитание* ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся с ОВЗ потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре (информационный компонент)», «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент)

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании

соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании *деятельности, контролем за ее результатами.*

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, *прикладная гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры*) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» представлены результаты освоения учебного курса, уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Содержание программы

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью *необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.* Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Способы двигательной деятельности

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организаций *занятий* по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным *занятиям* физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы *деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.*

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и

показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Физическое совершенствование

1. Профилактика заболевания и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время *постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они* вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. *При этих* заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения, в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод *управления* дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их *выполнения*, т.е. произвольно *удлинять или* укорачивать ускорять *или* замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не *только эстетическое значение*. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

5. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет *удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков)*.

6. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр, Выполнение элементарных движений:

- поддачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др

5-9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: флорбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных

физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий *игр: флорбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.*

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения ((выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку* стоя на месте я с *продвижением, вперед*) маховые движения ногами из виса на руках), из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). *Прикладно-гимнастические упражнения** танцевальные упражнения (на три счета); прыжок на горку матов и в глубину; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот)

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с разбега(техника выполнения); метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Паращютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); На материале спортивных игр: флорбол — удар по мчу клюшкой, по неподвижному и катящемуся мячу в мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Шесть передач»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек

(«змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта» и др.).

Требования к качеству освоения программного материала В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления*:

◦ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

◦ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

◦ выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

◦ составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);

• *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

◦ *выносливость* — равномерный бег, 200 м;

• *сила* — прыжок в высоту с места, см;

• *координация* — метание малого мяча на точность.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представления:

◦ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

◦ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

◦ вести дневник самонаблюдения;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; определять *величину* нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее *выполнения (по частоте сердечных сокращений)*;

◦ организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

◦ выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по

упрощенным правилам;

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- сила — прыжок в высоту с места (на технику);
 - гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
 - быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);
- выносливость — равномерный бег, 400 м;
 - координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

Организация и контроль учебного процесса.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия АФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.
2. Основной период включает в себя:
 - упражнения по совершенствованию дыхания;
 - общеразвивающие упражнения;
 - корригирующие упражнения;
 - тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.
3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов (основного и сопутствующих заболеваний, на основании) специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
3. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.

4. Оценка мышц - разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").

5. Оценка *силы мышц верхнего плечевого пояса* определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся (см. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003 г. №13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».)

Нормы оценок

Система оценок по установленным нормам не используется на уроках адаптивной физической культуры в связи с тем, что каждый ребенок имеет отклонения в функциональной системе организма которые не позволяет ему выполнить те нормы, которые предполагает стандартная образовательная программа, в связи с этим оценки выставляются на основе правильного усвоения тех двигательных действий, которые предлагаются на уроках основываясь на степени тяжести заболевания учащегося. Так же при плохом самочувствии или перенесенной болезни учащийся изучает данную тему урока теоретически в виде самостоятельного изучения лекции или реферата. Оценивать достижения обучающихся с ОВЗ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, **нельзя**. Для обучающихся с ОВЗ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима и понимания инструкций педагогов. При выставлении текущей отметки обучающимся с ОВЗ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах детей с ОВЗ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (*родителям*), *выставляется положительная отметка*.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно

выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Наименование разделов/Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Легкая атлетика	12		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
9	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
10	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча	1		
11	Бег на средние дистанции	1		
12	Бег на средние дистанции	1		
	Кроссовая подготовка	9		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Гимнастика	18		
22	Висы. Строевые упражнения	1		
23	Висы. Строевые упражнения	1		
24	Висы. Строевые упражнения	1		
25	Висы. Строевые упражнения	1		
26	Висы. Строевые упражнения	1		
27	Висы. Строевые упражнения	1		

28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		
34	Акробатика	1		
35	Акробатика	1		
36	Акробатика	1		
37	Акробатика	1		
38	Акробатика	1		
39	Акробатика	1		
	Спортивные игры	45		
40	Волейбол	1		
41	Волейбол	1		
42	Волейбол	1		
43	Волейбол	1		
44	Волейбол	1		
45	Волейбол	1		
46	Волейбол	1		
47	Волейбол	1		
48	Волейбол	1		
49	Волейбол	1		
50	Волейбол	1		
51	Волейбол	1		
52	Волейбол	1		
53	Волейбол	1		
54	Волейбол	1		
55	Волейбол	1		
56	Волейбол	1		
57	Волейбол	1		
58	Баскетбол	1		
59	Баскетбол	1		
60	Баскетбол	1		
61	Баскетбол	1		
62	Баскетбол	1		
63	Баскетбол	1		
64	Баскетбол	1		
65	Баскетбол	1		
66	Баскетбол	1		
67	Баскетбол	1		
68	Баскетбол	1		
69	Баскетбол	1		
70	Баскетбол	1		
71	Баскетбол	1		
72	Баскетбол	1		
73	Баскетбол	1		
74	Баскетбол	1		
75	Баскетбол	1		
76	Баскетбол	1		
77	Баскетбол	1		
78	Баскетбол	1		
79	Баскетбол	1		

80	Баскетбол	1		
81	Баскетбол	1		
82	Баскетбол	1		
83	Баскетбол	1		
84	Баскетбол	1		
	Кроссовая подготовка	9		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Легкая атлетика	9		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся 9 классов МКОУ «Приморская СШ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, на основании следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (и.67);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 12.01.2016 «О внесении изменений в локальные акты «Приморская СШ».
- Положение о рабочей программе учителя работающего по ФГОС НОО, ООО, СОО. Приказ № 288 о/д от 30.08.2016 г. МКОУ «Приморская СШ»
- Приказ «Об утверждении учебников МКОУ «Приморская СШ» (для основной программы) № 264а о/д от 27.03.2019 г
- Обязательного минимума содержания основного общего образования (Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

На основе:

Программы " для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1 -11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной . - М. :Дрофа,2007

- Авторской программы: «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л. Л. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача - разработка проблем формирования- нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям *физическими упражнениями*, больше внимания уделять обучению

школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения: в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание *осуществляется в тесной связи с умственным* нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств *успешной социальной интеграции* детей в общество.

Характерной особенностью детей с ЗПР является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ЗПР могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ и их родители.

Предметом обучения физической культуре в средней школе детей с ЗПР является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта *начального образования*.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, в том числе школьников с ограниченными возможностями

здоровья.

УМК учителя - Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений!- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. - М. :Дрофа,2007.

УМК обучающегося:

- Физическая культура. 6 класс, А.П. Матвеев.,-2-е изд. - М. : Просвещение, 2012

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю 102 ч в 5-9 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Учитывая эту особенность, предлагаемая программа для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. *Освоение системы* знаний, *необходимой для сознательного* освоения, двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. *Обучение технике правильного выполнения физических упражнений,*
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе *и в самостоятельной деятельности;*
5. Расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебной культуры всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
6. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой*- форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий* отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и *объективно* оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и *оборудованием*, соблюдать требования, техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной *дозировкой нагрузки*;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные- УДД

- Умение выражать свои мысли
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание
- Волевая саморегуляция
- Коррекция
- Оценка качества и уровня усвоения
- Контроль в форме сличения с эталоном
- *Планирование промежуточных целей с учетом результата.*

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания
Выделение и формулирование учебной цели
Поиск и выделение необходимой информации
Анализ объектов
Синтез, как составление целого из частей
Классификация объектов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся с ОВЗ потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре (информационный компонент)», «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент)

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании

соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании *деятельности, контролем за ее результатами.*

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, *прикладная гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры*) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» представлены результаты освоения учебного курса, уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Содержание программы

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью *необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.* Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Способы двигательной деятельности

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организаций *занятий* по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным *занятиям* физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы *деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.*

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и

показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Физическое совершенствование

1. Профилактика заболевания и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время *постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они* вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. *При этих* заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения, в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод *управления* дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их *выполнения*, т.е. произвольно *удлинять или* укорачивать ускорять *или* замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

4. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не *только эстетическое значение. Слабые и дряблые* мускулы *не выдерживают давления внутренних органов, особенно при* натуживании, *что* приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

5. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет *удаления из организма* продуктов метаболического обмена (*шлаков*).

6. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр, Выполнение элементарных *движений*:

поддачи и передачи мяча в волейболе;

отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе

метание мяча на дальность и меткость и др

5-9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: флорбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных

физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий *игр: флорбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.*

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения ((выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку* стоя на месте я с *продвижением, вперед*) маховые движения ногами из виса на руках), из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). *Прикладно-гимнастические упражнения** танцевальные упражнения (на три счета); прыжок на горку матов и в глубину; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот)

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с разбега(техника выполнения); метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); На материале спортивных игр: флорбол — удар по мчу клюшкой, по неподвижному и катящемуся мячу в мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Шесть передач»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек

(«змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта» и др.).

Требования к качеству освоения программного материала В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления*:

◦ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

◦ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

◦ выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);

• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

◦ составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);

• *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

◦ *выносливость* — равномерный бег, 200 м;

• *сила* — прыжок в высоту с места, см;

• *координация* — метание малого мяча на точность.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представления:

◦ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

◦ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

◦ вести дневник самонаблюдения;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; определять *величину* нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее *выполнения (по частоте сердечных сокращений)*;

◦ организовывать подвижные игры с выбором ведущего;

◦ выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по

упрощенным правилам;

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- сила — прыжок в высоту с места (на технику);
- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);

- выносливость — равномерный бег, 400 м;
- координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

Организация и контроль учебного процесса.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия АФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения;
- корригирующие упражнения;
- тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов (основного и сопутствующих заболеваний, на основании) специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)

2. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

3. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.

4. Оценка мышц - разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").

5. Оценка *силы мышц верхнего плечевого пояса* определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.

6. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидя на полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся (см. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003 г. №13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».)

Нормы оценок

Система оценок по установленным нормам не используется на уроках адаптивной физической культуры в связи с тем, что каждый ребенок имеет отклонения в функциональной системе организма которые не позволяет ему выполнить те нормы, которые предполагает стандартная образовательная программа, в связи с этим оценки выставляются на основе правильного усвоения тех двигательных действий, которые предлагаются на уроках основываясь на степени тяжести заболевания учащегося. Так же при плохом самочувствии или перенесенной болезни учащийся изучает данную тему урока теоретически в виде самостоятельного изучения лекции или реферата. Оценивать достижения обучающихся с ОВЗ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, **нельзя**. Для обучающихся с ОВЗ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима и понимания инструкций педагогов. При выставлении текущей отметки обучающимся с ОВЗ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах детей с ОВЗ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (*родителям*), *выставляется положительная отметка*.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно

выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

КОЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Наименование разделов/Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Легкая атлетика	10		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		
9	Бег на средние дистанции	1		
10	Бег на средние дистанции	1		
	Кроссовая подготовка	9		
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Гимнастика	18		
21	Висы. Строевые упражнения	1		
22	Висы. Строевые упражнения	1		
23	Висы. Строевые упражнения	1		
24	Висы. Строевые упражнения	1		
25	Висы. Строевые упражнения	1		
26	Висы. Строевые упражнения	1		
27	Опорный прыжок. Строевые	1		

	упражнения. Лазание			
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1		
33	Акробатика	1		
34	Акробатика	1		
35	Акробатика	1		
36	Акробатика	1		
37	Акробатика	1		
38	Акробатика	1		
	Спортивные игры	45		
39	Волейбол	1		
40	Волейбол	1		
41	Волейбол	1		
42	Волейбол	1		
43	Волейбол	1		
44	Волейбол	1		
45	Волейбол	1		
46	Волейбол	1		
47	Волейбол	1		
48	Волейбол	1		
49	Волейбол	1		
50	Волейбол	1		
51	Волейбол	1		
52	Волейбол	1		
53	Волейбол	1		
54	Волейбол	1		
55	Волейбол	1		
56	Волейбол	1		
57	Баскетбол	1		
58	Баскетбол	1		
59	Баскетбол	1		
60	Баскетбол	1		
61	Баскетбол	1		
62	Баскетбол	1		
63	Баскетбол	1		
64	Баскетбол	1		
65	Баскетбол	1		
66	Баскетбол	1		
67	Баскетбол	1		
68	Баскетбол	1		
69	Баскетбол	1		
70	Баскетбол	1		
71	Баскетбол	1		
72	Баскетбол	1		
73	Баскетбол	1		
74	Баскетбол	1		

75	Баскетбол	1		
76	Баскетбол	1		
77	Баскетбол	1		
78	Баскетбол	1		
79	Баскетбол	1		
80	Баскетбол	1		
81	Баскетбол	1		
82	Баскетбол	1		
83	Баскетбол	1		
	Кроссовая подготовка	8		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		
	Легкая атлетика	11		
92	Бег на средние дистанции	1		
93	Бег на средние дистанции	1		
94	Бег на средние дистанции	1		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		
	ВСЕГО	102		

