

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Ширяевская средняя общеобразовательная школа
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области

403098 ул. Центральная, 59 х.Ширяевский Иловлинского района Волгоградской области.
Тел. (884467) 5-41-97 e-mail: schirjai2010@yandex.ru

Приказ № 78

от «30» 08. 2019 г.

« Об организации обучения по адаптированной общеобразовательной программе»

На основании ст.79 ФЗ от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ « Об образовании в РФ»

Приказываю:

1. Организовать обучение Ибрагимовой Сайран Исламовны по адаптированной общеобразовательной программе в 6 классе МБОУ Ширяевской СОШ (АОП для обучающихся с УО (ин). Вариант 1) с 01 сентября 2019 года.

Основание: Заключение территориальной психолого-медико-педагогической комиссии р.п. Иловля Иловлинского муниципального района Волгоградской области № 3/5 от 28.04.2016г., заявление родителя Рыдановой И.Н.

2. Учителям-предметникам разработать предметные АООП на 2019-2020 учебный год:

1. Русский язык – Каргина Л.В.
2. Литература – Каргина Л.В.
3. Математика – Муравьева В.А.
4. История, обществознание – Богданова Е.Р.
5. География, биология – Дядченко Т.А.
6. Трудовое обучение – Голяткина Г.А.
7. Физкультура – Федченко А.Ю.

1. Ответственность за исполнением приказа возложить на методиста по УР Тушканову С.Р.

2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

Е.Р. Богданова

С приказом ознакомлены:



Фергусон А.С.
Т.А. Дядченко
Голяткина Г.А.
Богданова Е.Р.
Л.В. Каргина

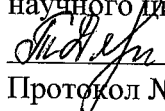
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Ширяевская средняя общеобразовательная школа
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

естественно-

научного цикла

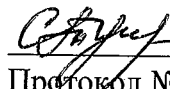
 Дядченко Т.А.

Протокол №1

от 30.08. 2019г.

СОГЛАСОВАНО

Методист по УВР

 Тушканова С.Р.

Протокол №1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

директору

Богданова Е.Р.

Приказ № 80

от 30.08.2019 г.



Адаптированная рабочая программа

по физической культуры для ученицы 6 класса Ибрагимовой Сайран

срок реализации программы 1 год

на 2019- 2020 учебный год

Учителя физической культуры первой квалификационной категории Федченко А.Ю.

Настоящая программа разработана на основе Федерального компонента
государственного образовательного стандарта основного общего образования

Автор(ы) Федченко А.Ю.

2019 год

Пояснительная записка

1. Нормативно – правовое обеспечение

Программа физического воспитания учащихся 6 класса МБОУ Ширяевской СОШ 8 вида формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 – 14 лет.

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программы по физической культуре 5–9 классов (автор Воронкова 2010 г.) и требований к уровню подготовки учащихся, с учетом ФГОСООО. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному и физическому развитию.

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки от 17.12.2010 г. № 1897, приказ Минобрнауки от 31.12.2015г. о внесении изменений № 1574);
- авторской программы основного общего образования «Физическая культура, 5 -9 классы. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Пр. №25331 марта 2014г);
- Приказ № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Учебного плана МБОУ Ширяевская СОШ на 2019-2020 учебный год.

2. Перечень УМК:

- программа основного общего образования «Физическая культура» для учащихся 5 -9 классов. Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г
- учебник: «Физическая культура». М., « Просвещение», 2013г.
- физическая культура. Методическое пособие к учебнику В.И. Ляха «Физическая культура», 5 -9 классы.

3.Срок реализации программы - один год

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач.

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; -формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, из базовых видов спорта, и оздоровительной физической культуры, активное их использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных

качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического

развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане МБОУ Ширяевская СОШ на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком школы программа по физической культуре в 6 классе рассчитана на 34 учебных недель, что составляет 102 часа в учебный год, тогда как программа автора рассчитана на 102 часа, поэтому дополнительные часы могут быть использованы на уроки повторения в конце учебного года.

Нормы и критерии оценивания соответствуют Положению о критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам в МБОУ Ширяевская СОШ (локальный акт)

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные. Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Формы контроля: тестирования по каждому разделу программ. Сдача контрольных нормативов в I и IV четвертях.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Формы занятий: общие: парная, групповая, фронтальная. Урок-лекция, урок-беседа, урок-зачет, урок-соревнование.

Формы работы: фронтальные, групповые, индивидуальные (сообщение, презентация), дифференцированный, практико-ориентированный подход и др.

Методы и приемы обучения:

личностно-ориентированное обучение; дифференцированное, проблемное обучение; Объяснительно-иллюстративный метод, строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, соревновательный, игровой.

Виды деятельности учащихся: системно-деятельностный, практико-ориентированный.

Виды и формы контроля

Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Формы контроля: тестирования по каждому разделу программ. Сдача контрольных нормативов в I и IV четвертях.

Технологии, используемые в учебном процессе:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
 2. Они нуждаются в большом количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
 3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребёнку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
 4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребёнка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения.
 5. Чтобы усталость не закрепилась у ребёнка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребёнка не должна превышать 10 минут
- Формы и методы, используемые в работе на уроке: индивидуальная работа, работа в малых группах; наглядный, словесный, практический методы с опорой на схемы, таблицы, памятки, инструкции; игровые методы.

Содержание рабочей программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Практическая часть

Легкая атлетика.(19 ч)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры

Волейбол. (21 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика (21ч)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лыжная подготовка.(21 ч)

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»; **Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Спортивные игры

Баскетбол. (21 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

№п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	11
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	21
5	Волейбол	21
6	Легкая атлетика	8
	Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика	11		
1	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, требования к обуви и одежде.</i> Низкий старт до 30 мет	1	02.09	
2	Низкий старт до 30 мет	1	05.09	
3	Скоростной бег до 70 мет	1	07.09	
4	Бег на результат 100 мет	1	09.09	
5	<i>Роль опорно-двигательного аппарата при занятиях ФК.</i> Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов	1	12.09	
6	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов	1	14.09	
7	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока весом 150 гр	1	16.09	
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока весом 150 гр	1	19.09	
9	Метание теннисного мяча весом 150 гр на дальность с 4-5 бросковых шагов. Броски набовного мяча двумя руками из различных исх.положений	1	21.09	
10	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	1	23.09	
11	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	1	26.09	
	Баскетбол	21		
12	<i>Техника безопасности при проведении занятий баскетболом</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	28.09	
13	<i>История баскетбола.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	30.09	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	03.10	
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	05.10	
16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1	07.10	
17	<i>Основные приёмы игры. Освоение техникой ведения мяча.</i> Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	10.10	
18	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.10	
19	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	14.10	
20	<i>Основные приёмы игры. Освоение техникой ловли и передачи мяча</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	1	17.10	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	1	19.10	
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	1	21.10	
23	<i>Овладение техникой броска мяча.</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1	24.10	
24	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1	02.11	
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1	07.11	
26	<i>Основные правила игры в баскетбол.</i> Игра по правилам мини-баскетбола. Правила игры в баскетбол	1	09.11	
27	Перехват мяча.	1	11.11	

28	Освоение тактики игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	.1	14.11	
29	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	1	16.11	
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	1	18.11	
31	Игра по правилам мини-баскетбола. Правила игры в баскетбол	1	21.11	
32	Игра по правилам баскетбола. Правила игры в мини - баскетбол	1	23.11	
	Гимнастика	21		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Команда «прямо!», повороты в движении на право, налево	1	25.11	
34	Освоение строевых упражнений. Команда «прямо!», повороты в движении на право, налево	1	28.11	
35	Команда «прямо!», повороты в движении на право, налево	1	30.11	
36	Команда «прямо!», повороты в движении на право, налево	1	02.12	
37	Освоение акробатических упражнений. Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	05.12	
38	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	07.12	
39	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	09.12	
40	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	11.12	
41	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	14.12	
42	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	16.12	
43	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок и назад	1	19.12	
44	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок и назад	1	21.12	
45	Освоение и совершенствование висов и упоров. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь (д)	1	23.12	
46	Из вис а присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь (д)	1	26.12	
47	Подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесам вне	1	28.12	
48	Подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесам вне	1	11.01	
49	Подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесам вне	1	13.01	
50	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	16.01	
51	Длинный кувырок (м), мостик и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	18.01	
52	Стойка на голове и руках	1	20.01	
53	Опорный прыжок,согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом 90 (д)	1	23.01	
	Лыжная подготовка	21		
54	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовки Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	25.01	
55	Освоение техникой лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	27.01	
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	30.01	
57	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	01.02	
58	Коньковый ход	1	03.02	
59	Коньковый ход	1	06.02	
60	Коньковый ход	1	08.02	

61	Торможение и поворот «плугом»	1	10.02	
62	Торможение и поворот «плугом»	1	13.02	
63	Торможение и поворот «плугом»	1	15.02	
64	Торможение и поворот «плугом»	1	17.02	
65	Прохождение дистанции 4.5 км	1	20.02	
66	Прохождение дистанции 4.5 км	1	22.02	
67	Прохождение дистанции 4.5 км	1	24.02	
68	Коньковый ход	1	27.02	
69	Коньковый ход	1	01.03	
70	Коньковый ход	1	03.03	
71	Прохождение дистанции 4.5 км	1	06.03	
72	Прохождение дистанции 4.5 км	1	10.03	
73	Прохождение дистанции 4.5 км	1	13.03	
74	Прохождение дистанции 4.5 км	1	15.03	
	Волейбол	21		
75	<i>Требования к технике безопасности.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	17.03	
76	<i>История волейбола.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	20.03	
77	<i>Основные правила игры в волейбол.</i> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Учебная игра	1	03.04	
78	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Учебная игра	1	05.04	
79	Передачи мяча над собой.	1	07.04	
80	Передачи мяча над собой. Учебная игра	1	10.04	
81	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	12.04	
82	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра	1	14.04	
83	<i>Основные приёмы игры в волейбол.</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	17.04	
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Учебная игра	1	19.04	
85	<i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.	1	21.04	
86	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Учебная игра	1	24.04	
87	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.	1	26.04	
88	<i>Освоение техникой прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	28.04	
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	03.05	
90	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	1	05.05	
91	Позиционное нападение с изменения позиций игроков	1	08.05	
92	Позиционное нападение с изменения позиций игроков	1	10.05	
93	<i>Знание о спортивной игре, правила игры</i> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	12.05	
94	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	15.05	
95	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	17.05	
	Легкая атлетика	8		
96	<i>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</i> Высокий старт от 30 до 40 м.	1	19.05	
97	<i>Освоение спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м.	1	22.05	

98	Высокий старт от 60 до 100 м.	1	15.05	
99	Скоростной бег до 60 м.	1	17.05	
100	Бег на результат 60 м.	1	19.05	
101	Бег на 1500 м..	1	22.05	
102	Бег на 1500 м	1	24.05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса УМК:

1. Авторская программа учебного предмета Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014
2. Учебник: «Физическая культура». М., «Просвещение», 2013г.
3. Методическое пособие к учебнику В.И. Ляха «Физическая культура», 5 -9 классы.
4. Физическая культура 5—9 классов автор Воронкова 2010 г.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- 1 Щит баскетбольный игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейки гимнастические
- 4 Стойки волейбольные
- 5 Бревно гимнастическое напольное
- 6 Перекладина гимнастическая пристенная
- 7 Канат для лазания
- 8 Обручи гимнастические
- 9 Комплект матов гимнастических
- 10 Перекладина навесная универсальная
- 11 Набор для подвижных игр
- 12 Аптечка медицинская
- 13 Мячи футбольные
- 14 Мячи баскетбольные
- 15 Мячи волейбольные
- 16 Сетка волейбольная
- 17 Фишки
- 18 Секундомер

Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия учебников М. Я .Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.:Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения)
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
5. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012

