Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

г.Черногорск

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована  школьным методическим  объединением учителей  естественно - математических наук  Протокол № 4  от « 30 » мая 2017 г. | C:\Users\user\Desktop\Рисунок1.png |

**Аннотация к рабочей программе** **по физической культуре,**

**адаптированная для учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

**9-б класс**

срок реализации: 01.09.2017-25.05.2018г.

Составлена на основе примерной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений

автор программы: В.И. Лях.

Составитель рабочей программы

Петросов Павел Георгиевич

учитель физической культуры

г. Черногорск – 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 9б классе, уровень изучения – базовый, составлена на основе Федерального компонента государственных стандартов основного общего образования. Приказ МОиН РФ от 05.03.2004 г. № 1089, Федерального базисного учебного плана Приказ МОиН РФ от 09.03.2004 г. № 1312, Примерных программ по физической культуре - письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263, с учетом Учебного плана МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска, Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска, принятого на заседании Педагогического совета (протокол № 8 от 09.03.2016 г.).

Рабочая программа отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуре.

**Общая характеристика учебного предмета**

Курс физическая культура направлен на формирование у школьника жизненно необходимых знаний, умений, навыков, развивающих двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики он оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

Предметом обучения физической культуре 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.

Содержание курса выстроено с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников и на основе реализации принципов организации обучения.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— 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.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

**Цель обучения (коррекционная):** создать условия для всестороннего развития и адаптации в окружающем мире учащихся с ОВЗ через развитие коммуникативных, спортивных навыков, коррекцию эмоционально-волевых качеств, необходимых для успешного овладения учебной программой

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием, любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Задачи обучения (коррекционные):**

**-** преодоление трудностей в развитии внимания, всех его видах и свойств и определение компенсаторных возможностей внимания.

- развитие мелкой моторики, статики и динамики движения пальцев рук.

- создание положительной мотивации на процессе обучения посредством похвалы, подбадривания, помощи, создание ситуации успеха и конструктивной критики.

Рабочая программа предусматривает следующую организацию процесса обучения (в соответствии с учебным планом) в 9б классе: 3 часа в неделю, в объёме 102 часа. Программа учитывает возрастные и интеллектуальные особенности учеников 9б класса.

Рабочая программа учитывает возрастные и интеллектуальные особенности учащихся 9-б класса.

Исходя из этого, можно выделить современные технологии, элементы которых возможно применять на уроках в адаптированном классе:

1. технология разноуровневого обучения;

2 . информационно-коммуникационные технологии;

3. здоровьесберегающие технологии.

Исходя из уровня подготовки класса, использую технологии коррекционно-развивающего обучения, дифференцированного подхода и личностно – ориентированного образования. Формы уроков в основном игрового вида или урок по изучению нового материала. Методы обучения: репродуктивный (объяснительно – иллюстративный) и продуктивный (частично-поисковый). Форма организации познавательной деятельности – групповая и индивидуальная.

Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе (I, II, III), посещают уроки физической культуры. Для учащихся II группы занятия физической культуры проводятся при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований с учётом более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Для учащихся III группы занятия физической культуры проводятся c учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом особенностей физического развития учащихся. В микрорайоне школы нет спортивных учреждений дополнительного образования спортивно оздоровительной направленности, поэтому дети ведут малоподвижный образ жизни. Для решения этой проблемы на уроках физической культуры используются различные формы и методы формирования двигательной активности учащихся (гимнастика, спортивные игры, занятия на ортопедическом оборудовании, различные комплексы упражнений).

**Коррекционная составляющая.**

Данная программа учитывает **особенности детей с ОВЗ**.

* Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
* Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
* Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку сложно узнавать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
* Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
* У детей с ОВЗ наблюдается отставание в развитии всех форм мышления.
* Учащиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
* Дети с нарушениями в развитии отстают от своих сверстников из массовой школы в развитии двигательных функций, качеств (гибкости, ловкости, координации, силы, быстроты, выносливости) и по скорости общего физического развития (масса тела, длина тела, мышечная сила).
* Мышечные движения имеют решающее значение в процессе становления умственно-рефлекторной деятельности ребенка. Формирование предметного мышления, мышления действии является основой нервно-психического развития детей.
* В процессе занятий физической культурой многие дефекты моторики и физического развития сглаживаются, но, тем не менее, они являются серьезным препятствием в овладении детьми бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Поэтому необходимо уже в начале обучения обеспечивать работу по усовершенствованию самых простых движений, осуществлять контроль за ними, т.к. исправлять недостатки труднее, чем давать правильное направление в развитии движений. Очень важно чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого, Начальное разучивание движений надо вести в медленном темпе, чтобы проследить какие либо ошибки допускают дети, и своевременно попытаться их устранить.
* Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Применение для аномальных детей разнообразных форм двигательной активности в коррекционно-воспитательном процессе способствует не только становлению отдельных функций, но и обеспечивает развитие статики и локомоции.
* Поскольку у детей с нарушениями в развитии наблюдается двигательная недостаточность в моторной сфере (нарушение элементарных движений, недостаточность активных движений, нарушение осанки, неправильное развитие стопы и др.), большую роль играет выполнение упражнений направленных на ее коррекцию.
* При проведении занятий необходим соревновательный элемент, т.к. эмоциональное возбуждение влияет на активизацию и повышение объема физических сил и возможностей школьника, тонизирует деятельность всей нервной системы и способствует прониканию импульсов не только к скелетной мускулатуре, но и к различным органам и системам организма.
* Детям с нарушениями в развитии следует уделять особое внимание, предлагать им доступные, интересные упражнения, включать в веселые игры сверстников, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него двигательные возможности и способности.
* Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровней их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований.

Кабинет оборудован всем спортивным инвентарем.

Изменения в программу не внесены.

Преемственность в рабочей программе выстроена в одной предметной линии под редакцией В.И.Лях.

Преемственность для каждого возрастного периода на уроках физической культуры просматривается через:

1. Ежеурочное повторение, в ходе которого повторяется материал содержательной линии, изученный в курсе физической культуры. Прослеживается его взаимосвязь с содержанием ранее изученных смежных разделов.
2. Повторение с целью актуализации и упрочнения соответствующей системы знаний, восстановления необходимых навыков перед каждым следующим этапом изучения материала данной содержательной линии.
3. Обобщение и систематизация знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения в рамках рассматриваемой содержательной линии. Выделение главного и организация его в систему. Установление сопутствующих связей с другими содержательными линиями.
4. После каждого этапа развития содержательной линии система знаний дополняется, вскрываются и устанавливаются внутренние связи, то есть организуется новая система знаний более высокого уровня.
5. Итоговое тестирование по предмету в конце года.

На уроках физической культуры применяются следующие формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка

Рабочая программа разработана с учётом регионального этнокультурного содержания образования, данный материал представлен в виде спортивных и подвижных игр, содержание которых связано с региональными особенностями народов Хакасии.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, геометрия, математика, география, история, ОБЖ, анатомия.

**Состав УМК:**

Рабочая программа ориентирована на использование в 9 классе следующего УМК (утвержден приказом директора МБОУ «СОШ № 1» г. Черногорска от 17.01.2017 г. № 2-2 «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2017-2018 учебный год).

Лях В.И. Физическая культура Издательство « Просвещение»,2011-2015.

Учебник предназначен для учащихся 9х классов. Он поможет овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья. Улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Этот учебник поможет повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

**География**- знать карту мира, где проходят олимпийские игры.

**История** - История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

**ОБЖ** – Основные элементы жизнедеятельности человека, правила использования факторов окружающей среды для закаливания. Приемы оказания первой помощи.

**Математика** – развивает воображение и интуицию, формирует навыки логического мышления, построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров.

**Геометрия** – изображение геометрических фигур, перестроение в круг, квадрат, треугольник.

**Физика** - опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

**Химия** - рациональное питание. Калорийность пищи. Витамины. Лекарственные вещества. Вред, причиняемый наркотическими веществами.  
**Биология** - воспитание ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью окружающих, культуры поведения в окружающей среде, т. е. гигиенической, генетической и экологической грамотности; овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни, оценивать последствия своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному организму.

**Анатомия и физиология человека** - Организм человека — целостная система. Клетки, ткани, органы и системы органов. Нервная система и органы чувств. Органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, равновесия. Эндокринная система. Опорно двигательная система. Кровообращение. Дыхание.

**Иностранный язык** – знание иностранных слов и терминов.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

**Содержание курса**

**Легкая атлетика 29ч**

Спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Прыжок в длину способом «перешагивание»

Метание мяча.

Бег на средние дистанции.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики 17ч**

Висы и упоры.

Прикладные упражнения.

Строевые упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатика.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Спортивные игры (волейбол) 21ч**

Стойка и передвижение игрока.

Передача мяча над собой.

Нижняя прямая подача.

Прием подачи.

Верхняя передача в парах.

Прямой нападающий удар.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Спортивные игры (баскетбол) 22ч**

Прием, передвижение, остановка игрока.

Ведение мяча с сопротивлением.

Бросок мяча двумя руками от головы.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Штрафной бросок.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Кроссовая подготовка 10ч**

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Содержание программного теоретического материала (реализуемого в процессе урока)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля**

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**должны уметь демонстрировать в начале года**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (с) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, (см) | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, (с) | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз) | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, (с) | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, (с) | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, (м) | 12,0 | 10,0 |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать в конце года**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (с) | 9,0 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, (см) | 185 | 170 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, (с) | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз) | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, (с) | 8,45 | 10,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, (с) | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, (м) | 12,0 | 10,0 |

**Планируемые результаты с учетом коррекционной работы и особенностей детей**

• учащихся должны уметь применять практические навыками и умения, которые возможно в дальнейшем использовать в реальной жизни;

• иметь углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

•самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

•участвовать в соревнованиях по школьной программе;

•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;

**Учащиеся с ОВЗ на конец года должны развить**

**•** умения применять необходимые практические навыки и умения, которые возможно в дальнейшем использовать в реальной жизни

• устную и письменную речь;

• общую и мелкую моторику мышц.

• объём, контролировать переключение и устойчивость внимания;

• познавательную деятельность ;

• эмоциональную компетентность;

• наглядно-образное и логическое мышление;

• понятийное мышление.