

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бакчарская средняя общеобразовательная
школа»(МБОУ «Бакчарская СОШ»)

 <p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Бакчарская СОШ» С.В. Быкова Приказ № 10 2021 г.</p>	<p>РАСМОТРЕНО на заседании МО учителей физ. культуры</p> <p>протокол № 1 «30» 08 2021 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР</p> <p> А.В. Зелинская «30» 08 2021 г.</p>
---	--	--

Адаптированная рабочая программа
для детей с ОВЗ

по физической культуре

класс: 5-9

кол-во часов: 405 часов

срок действия программы: 2021-2022 г.

составитель: учителя физической культуры МБОУ «Бакчарская СОШ».

2021 год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Специального Федерального государственного образовательного стандарта основного образования детей с задержкой психического развития (проект);
- Учебного плана МБОУ «Бакчарская СОШ» на 2018-2019 учебный год
- Устава школы
- Локальных нормативных актов;

Роль и место учебного предмета. Рабочая программа представляет собой адаптированный вариант основной образовательной программы общего образования для классов общеобразовательных учреждений в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального образования второго поколения. Рабочая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная рабочая программа рассчитана на 3 учебных часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры составит 102 часа.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР.

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП могут быть представлены следующим образом.

АООП адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Приоритетные формы и методы работы с обучающимися с ОВЗ.

В основу формирования АООП положены следующие **принципы**:

- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся;
- учет типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- коррекционная направленность образовательной деятельности;
- развивающая направленность образовательной деятельности, развитие личности и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей обучающегося;
- онтогенетический принцип;
- принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся;
- принцип преемственности;
- принцип целостности содержания образования (в основе содержания образования не понятие предмета, а понятие предметной области);

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с ЗПР всеми видами доступной им деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- переноса усвоенных знаний, умений, и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире; - принцип сотрудничества с семьей.

В основу разработки АООП обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный, деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности. Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода в контексте АООП обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях; - существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ЗПР на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- Выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- Выполнение движения в облегчённых условиях;
- Выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- Использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- Использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- Использование имитационных упражнений,
- Подражательные упражнения,
- Использование при ходьбе, беге лидера,
- Использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- Использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- Изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- Изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- Изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- Изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета *Личностные*

результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Метапредметные результаты:

- Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; - Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

3. Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП направлена на осуществление комплексного подхода к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных и соответствует ООП (кроме программы коррекционной работы).

Оценка результатов программы коррекционной работы представляет собой оценку достижения обучающимися Планируемых результатов программы коррекционной работы (курсов коррекционно-развивающей области). Оценка достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы включает отслеживание индивидуального прогресса в достижении Планируемых результатов освоения программ, оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся. Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы осуществляется с помощью мониторинговых процедур.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП в иных формах.

Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АООП) *аттестации* обучающихся с ЗПР включают:

- Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- Привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- Присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- Адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

Упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

- При необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- Увеличение времени на выполнение заданий;
- Возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- Недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Виды и формы контроля.

Формы контроля включают в себя:

1. Текущий/ периодический/ промежуточный/ итоговый.
2. Фронтальный/ индивидуальный. Преобладающей формой внешнего текущего контроля знаний, умений и навыков учащегося с ОВЗ является индивидуальный контроль для выяснения индивидуальных знаний, способностей и возможностей отдельных учащихся. При этом всегда планируется: когда, кого, с какой целью спросить и какие для этого использовать средства.
3. Взаимоконтроль/ контроль учителя/ самоконтроль. Взаимоконтроль ориентирован на воспитание толерантности, организации взаимопомощи и поддержки. Самоконтроль направлен на обучение приемам анализа, формирование критического отношения учащихся с ОВЗ к результатам своей работы, требовательности к себе, воспитания веры в свои способности.

Виды педагогического контроля.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключения составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых).

Итоговый контроль (разновидность этапного контроля - цикловой по Л.П. Матвееву) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

4. Учебно-тематический план и содержание учебного предмета.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6класс	7класс	8класс	9класс
1	Знания о физической культуре	2	3	2	2	2
2	Физическое совершенствование:	100	99	100	100	100
1	гимнастика с основами акробатики	14	14	14	16	9
	легкая атлетика	24	25	27	26	25

	лыжные гонки	16	16	16	16	16
	подвижные и спортивные игры	46	44	43	42	50
	Итого	102	102	102	102	102

Содержание тем учебного курса

5 класс

Знания о физической культуре.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Способы физкультурной деятельности Подготовка

к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80100см).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры – баскетбол

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

бкласс

Знания о физической культуре.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Способы физкультурной деятельности Подготовка

к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка**

эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед и назад в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: ноги врозь через козла в ширину(козел в ширину, высота 110-100см).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку с гимнастической палкой, с набивным мячом; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика; полоса препятствий.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; старт с опорой на одну руку, равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты. **Спортивные игры.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры: перестрелка, эстафеты со спортивным инвентарём.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный и бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием, плугом; прохождение дистанции 1 км, 2 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

7класс

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы физкультурной деятельности Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине и стоя; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; стойка на голове согнувшись.

Опорные прыжки: мальчики -согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки -ноги врозь через козла (козел в ширину, высота 100см).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный ходы; подъем «елочкой», торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием; подъём в гору скользящим шагом, спуск со склона в основной стойке, прохождение дистанции 1 км, 1,5 км, 3,5 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

8 класс

Знания о физической культуре

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Способы физкультурной деятельности Подготовка

к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: Длинный кувырок прыжком (м), кувырок назад в полушпагат (д), мост из положения лежа на спине и переход на одно колено (д), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; стойка на голове и руках (м.).

Опорные прыжки: юноши - согнув ноги через козла в длину высота 115 см; девушки – боком через коня с поворотом на 90 градусов.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика.

Бег: низкий старт и стартовый разгон; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м., 2000 м; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 15-20 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), штрафной бросок в кольцо. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча, приём мяча снизу после подачи, игра пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы; спуски с поворотами, поворот «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции до 4 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 4 км.

9 класс

Знания о физической культуре

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Физическое развитие человека. Тактическая подготовка.

Способы физкультурной деятельности Подготовка

к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка**

эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: девочки - мост из положения стоя - встать, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); юноши- кувырок вперед в группировке; из упора присев силой стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: девочки -боком через коня(110см), юноши – согнув ноги через козла в длину (высота 115см).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату на руках(м), в два приёма на скорость(м); прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт, стартовый разгон; низкий старт с преследованием, техника передачи эстафетной палочки.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 2000м.; челночный бег 6 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность, на дальность

Прыжки: в длину с разбега; прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; двухсторонняя игра.

Волейбол: передачи мяча сверху с перемещениями в тройках, , нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, двухсторонняя игра. Правила игры.

Лыжные гонки: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; коньковые ходы, прохождение дистанции 5км.

5. Ресурсное обеспечение учебного процесса.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

7. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростовна-Дону: «Феникс», 2004.
8. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
9. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин А.М., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. —М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).