


ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08. 2020 г. № 1

Приказ от 27.08. 2020 г. № 174-09
Директор ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Л.Н. Ненашева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 9«А» класса на 2020-2020 учебный год

Составлена
учителем физической культуры
Трепауховым В.В.,
первая кв. категория

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. Комплексной программой физического воспитания, разработанной доктором педагогических наук В.И. Лях «Физическая культура. Рабочая программа физической культуры учащихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха.- М: Просвещение, 2012;
4. АООП ООО ГБОУ школа № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
5. Учебным планом ГБОУ школы № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2019–2020 учебный год;
6. Положением ГБОУ школа № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга «О рабочей программе».

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 сдает дифференцированный зачет.

При разработке программы учитывался контингент детей школы (дети с ограниченными возможностями здоровья).

Характеристика учащихся 9б класса: дети в данном классе с трудом поддерживают работу в устной форме. Наблюдаются определенные трудности с вовлечением в коллективную работу. Общение в классе происходит с вовлечением ненормативной лексики, а низкий уровень самоконтроля приносит фривольные обороты и непосредственно в учебный процесс. У ряда обучающихся имеются ограничения от выполнения той или иной физической нагрузки, либо полной освобождение по медицинским показаниям. В данном случае следует делать акцент на теоретическую составляющую урока.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Решение **задач** по физическому воспитанию учащихся направлено на:

укрепление здоровья, содействие физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

- обучение основным видам двигательных действий.
- обучение плаванию
- развитие координационных и кондиционных способностей.
- профилактика нарушений осанки
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- -приобретение необходимых знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, развитие волевых и нравственных качеств.
- воспитание потребности и умения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов:

«Знания физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как история физической культуры. Здесь приводятся цели и задачи современного олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Физические качества человека. Сведения о ФИСА, выдающихся спортсменах современности, их вклада в развитие Олимпийского движения. Кроме этого, здесь раскрываются особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, формы организации активного отдыха и способы укрепления здоровья средствами физической культуры. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим ограничения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта, в нашей школе – плавание. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего спорта исходит из интересов учащихся, наличия соответствующей спортивной базы – бассейн школы №291 и квалификация преподавателя. На введение углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени выделяется дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. При этом соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с обще-развивающей направленностью.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В учебной программе используется следующий учебно-методический комплект:

1. Рабочая программа физической культуры учащихся 5-9 классов. В.И. Лях

2. «Физическая культура» Предметная линия учебников М. Я. Виленский, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2012
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 5-9 классов. А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2012
5. Физическая культура. 5-7 класс. : учеб. для общеобразовательных учреждений М. Я., Виленский Т. Ю. Торочкова., И. М. Туревский под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение,2009
6. Физическая культура. 8-9 класс. : учеб. для общеобразовательных. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

9класс

Учебно-тематическое планирование

Тема	Часы
Знания о физической культуре	В режиме урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В режиме урока
Физическое совершенствование	В режиме урока
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленность:	
легкая атлетика	34 часа
гимнастика с элементами акробатики	14 часов
спортивные игры	20 часов
плавание	34 часа
Итого:	102 часа

ПРОГРАММА

Знания о физической культуре. Физическая культура спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное) и Современное Олимпийское движение. Результаты летней олимпиады в Лондоне. Олимпийские игры в Сочи. Основы здорового образа жизни. Влияние алкоголя, курения, наркотических веществ на организм человека. Питание и его значение для роста и развития человека. Правила подбора упражнений гимнастики для самостоятельных занятий.

Знание правил страховки при выполнении гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм. Составление комплексов по ЛФК, атлетической гимнастике, на развитие гибкости. Профилактика травматизма на уроках, первая доврачебная помощь при травмах. Судейство игр учащимися, правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу. Терминология игр, основные правила. ФИСА. Выдающиеся пловцы современности, их вклад в развитие современного спорта. Техника безопасного поведения в помещении бассейна, на занятиях плаванием на воде.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур:

дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Легкая атлетика - 34 часа

1. Совершенствование техники спринтерского бега (с низкого и высокого стартов 30 м., 60 м., бег на результат 60 м.).-6 часов.
2. На овладение техникой длительного бега (бег 800 метров - девочки, 1000 метров - мальчики).-8 часов.
3. Совершенствование техники прыжка в длину (с места и разбега)-6 часов
4. На овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.- 8 часов.
5. На овладение техникой метания литого мяча весом 150 грамм на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 метров.-6 часов.

Гимнастика с элементами акробатики.- 14 часов.

1. Основы знаний. Основы ведения здорового образа жизни. Правильное питание. Знание правил страховки во время занятий гимнастикой. Составление комплексов по ЛФК, атлетической гимнастике, на развитие гибкости.
2. На освоение строевых упражнений (переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге; перестроения из колонны по одному по два в движении, повороты в движении направо и налево).
3. На освоение ОРУ с предметами.
4. Совершенствование висов и упоров.
5. На освоение акробатических упражнений (мальчики - длинный кувырок с разбега, девочки - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок).
6. Основы опорного прыжка: вскок в упор присев с соскоком прогнувшись, прыжок согнув ноги; опорный прыжок боком.

Спортивные игры - 20 часов.

1. Основы знаний. Профилактика травматизма на уроках, первая доврачебная помощь при травмах. Судейство игр учащимися, правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу. Терминология игр, основные правила.
2. Волейбол (стойки игрока, перемещения, выполнения заданий с мячом, передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели и др.)- 6 часов
3. Баскетбол (стойки игрока, перемещения, ловля, ведение, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника, броски мяча одной, двумя руками в прыжке, выбивание и вырывание мяча, перехват мяча взаимодействие игроков в нападении и защите, игра по упрощенным правилам)- 8 часа
4. Футбол (комбинации из освоенных элементов, удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема стопы, носком, серединой лба по летящему мячу; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника, перехват мяча, удары по воротам, игра вратаря, тактика свободного нападения, игра мини-футбол) - 6 часов.

Плавание – 34 часа.

Сухое плавание: ФИСА. Выдающиеся пловцы современности, их вклад в развитие современного спорта. Теоретические сведения. Техника безопасного поведения в помещении бассейна, на занятиях плаванием. Упражнения на развитие гибкости, координации движений, ОФП. Имитация техники плавания и упражнений, выполняемых в воде, которые являются связующим звеном между частями занятия, проводимыми на суше и в воде. Техника безопасного поведения в помещении бассейна и на занятиях в чаше бассейна. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).

Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений пловца. Имитация движений кроль на спине, вольный стиль, брасс. Движения рук и ног при плавании кролем на спине, вольным стилем, брассом; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при

плавании изучаемыми стилями. Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания кролем на спине, вольного стиля, на изучение способа плавания брасс. Стартовое положение пловца.

Плавание на воде: Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания кролем на спине, вольного стиля, на изучение способа плавания брасс. Старты, повороты (открытые, закрытые). Упражнения для совершенствования техники способа плавания вольный стиль. Работа ногами кроль в скольжении с доской, без доски, с хватом одной, двумя руками, в сочетании дыханием 1:3, 1:5. Гребковые движения рук: без работы ног с калабашкой, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием, с работой ног Плавание с задержкой дыхания 20 м. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации стартуя с тумбочки, выполняя открытые, закрытые повороты. Упражнения на совершенствование плаванием кролем на спине. Работа ноги кроль на спине с доской, без доски. Скольжение на спине с поворотами с работой ног. Работа руки кроль на спине с калабашкой, в сочетании с работой ногами кроль, в сочетании с правильным дыханием. Кроль на спине с выполнением поворотов. Кроль на спине в полной координации с выполнением старта, поворотов (открытый, закрытый). Изучение способа плаванием брасс.

Упражнения в воде. Держась руками за бортик сливной канавки - работа ногами брасс. Работа ногами брасс с доской, в скольжении, в сочетании с выдохом в воду, в скольжении на спине. Работа руки брасс, стоя в воде в наклоне вперед. Работа руки брасс в сочетании с дыханием. Работа в полной координации движений по команде учителя: «Руки – ноги – скольжение». Работа в полной координации движений с ритмичным чередованием движений, выдохом в воду с правильным положением головы в фазе проноса и скольжения, с высоким положением плеч и корпуса на фазе гребка. Плавание брассом в полной координации со старта, с выполнением поворотов.

Упражнения для изучения стартов, поворотов, ныряний под воду с задержкой дыхания. Спортивные соревнования. Игры: «Водное поло», эстафеты.

1. Техника безопасного поведения в бассейне, на воде;

2. Плавание способом брасс, сухое плавание;

3. Совершенствование техники плавания вольным стилем, сухое плавание;

4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, сухое плавание;

5. Старты, повороты, игры на воде, повторение изученных видов плавания, сухое плавание;

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360 (юноши). Вольные упражнения динамического характера: повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом и статического характера: стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища; произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных обще-развивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комплексное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комплексное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на

тренировочные дистанции 100 м. без учёта времени, 50 м. на результат избранным способом плавания.

Учащиеся должны знать:

Развитие современного Олимпийского движения. Олимпийские игры в Сочи. Физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные способы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Биодинамические особенности и содержание физических упражнений обще-развивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок. Возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий физической культурой. Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья. Правила личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, безопасное поведение на воде, оказание первой помощи в различных ЧС. Технику спринтерского, кроссового бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту способом «Перешагивание», плавания способом вольный стиль, брасс и кроль на спине, стартов в воду и поворотов в воде.

Учащиеся должны уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать в условиях соревновательной деятельности. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования своих физических кондиций. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. Соблюдать правила техники безопасности, оказывать первую помощь при травмах. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. Проводить самостоятельные занятия по развитию своих физических способностей, коррекции осанки и телосложения. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Пробегать на время 30 м., 60 м., бегать в равномерном темпе 10-15 мин., совершать прыжок в длину с места и разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание», метать литой мяч с разбега, подтягиваться мальчики - 9 раз, девочки, из вися лежа - 13 раз, выполнять упражнения с обручем, палкой, скакалкой; уметь жонглировать мячом; выполнять «мостик», кувырок вперед, назад; комбинации из гимнастических упражнений; акробатические упражнения; играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол, проплывать 200 метров, выполнять открытый поворот, старт с тумбочки, нырять в глубину с задержкой дыхания, проплывать под водой с задержкой дыхания 20 метров.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м., сек.	5,3 сек.	5,8 сек.
Координационные	Плавание	150 м. без учета времени	100 м. без учета времени
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см).	190 см.	165 см.
Выносливость	Кроссовый бег без учета времени	1500 м.	1000м.
Силовые способности	Подтягивания Отжимания	9 раз 20 раз	Из вися лежа 15 р.
Скоростные	Бег 60 м., сек.	9,2 сек.	10,2 сек.

Адаптивная направленность базовой программы:

В процессе обучения используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей имеющих ограниченные возможности здоровья. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. На уроках подбираются специальные упражнения, комплексного характера, которые используются для исправления нарушений физического развития и моторики.

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. Большинство детей имеет подготовительную группу, много освобожденных от уроков физкультуры детей, есть инвалиды детства. Исходя из результатов осмотра детей, проводящегося врачами в сентябре месяце, необходимо корректировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в соответствии с рекомендациями врачей. Функциональные возможности наших детей в среднем снижены по сравнению с учащимися обычных школ. Показатели физического развития являются основой для индивидуального диагноза различных отклонений в жизнедеятельности организма, особенно в период его роста и формирования. Есть некоторые особенности распределения нагрузки на уроках в школе. Нагрузка на уроках физкультуры дозируется путем:

- установлением необходимой продолжительности проведения физических упражнений и урока в целом (40 мин.).
- выбором исходных положений индивидуально, в соответствии с данными физической подготовленности.
- установлением количества повторений отдельных упражнений для каждого занимающегося.
- учетом интенсивности выполнения упражнений.
- контролем по влиянию нагрузки на учащегося по данным пульса, внешним признакам утомления, субъективным жалобам детей.

На занятиях применяются различные формы организации учебной деятельности: фронтовые, групповые, индивидуальные.

Во время проведения игровых занятий требуется периодически останавливаться на тайм-аут для восстановления и объяснения правил, техники. Также учащихся, имеющих ограничения по нагрузке необходимо сажать на скамейку для отдыха или привлекать для помощи в судействе. После проведения игры обязательно уделять внимание восстановительным упражнениям, снимающим физическое и психологическое напряжение.

Адаптивная направленность ОРУ:

развитие пространственной дифференцировки и точности движений;
формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
развитие и совершенствование сенсомоторной системы организма;
интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Адаптационные задачи вариативной части программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, укрепление здоровья и закаливание;
- привитие гигиенических навыков;
- профилактика плоскостопия, нарушений осанки, укрепление мышечного корсета;
- увеличение ЖЕЛ;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- повышение уровня безопасности жизнедеятельности;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- повышение уровня сопротивляемости организма простудным заболеваниям;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- снятие агрессии;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
 - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

1. Развитие и коррекция внимания: учитывая неустойчивый характер внимания школьников с нарушением интеллекта, необходимо проводить работу по развитию и коррекции формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, создавать на уроке атмосферу доброжелательности и вместе с тем требовательности к выполнению заданий. Важно развивать так же качества произвольного внимания, как устойчивость, распределение, переключение. Для этого необходимо включать в уроки упражнения направленные на коррекцию произвольного внимания. Необходимо выработать навык у учащихся, позволяющий перед каждым упражнением, будь то в бассейне, в зале или на стадионе начинать новое задание и слушать указания в строго определённом месте.

2. Развитие и коррекция восприятия: учитывая имеющееся у учащихся нарушения восприятия, необходимо, прежде всего, сообщать конкретные задачи урока, отделяя главное от второстепенного. Также необходимо использовать на уроках оборудование, способствующее решению конкретных задач. Тщательно подходить к наглядному оформлению урока. Эффективность показа определяется положением учителя по отношению к группе: 1) учитель должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ движения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

3. Развитие и коррекция воображения: необходимо проводить адаптацию работу давая точное описание двигательных действий, применяя в основном метод показа, привлекая разнообразные средства наглядности для создания верных образов. Следует воспользоваться так называемой «мышечной памятью», помогающей в работе над совершенствованием специфических двигательных действий. Также следует включать в уроки мультимедийные методы показа.

4. Развитие и коррекция памяти: большинство учащихся школы отличаются слабой памятью, имеют тенденцию заучивать механически, запоминать материал без его осмысления. Поэтому необходимо не только продумывать методику изложения материала на уроке, но и способствовать обобщению и закреплению изучаемого материала с помощью различных приемов: умелое создание образа двигательного действия; объяснение изучаемых спортивных терминов; создание установки на главные особенности изучаемого движения; систематизация знаний и т.д. Требуется на уроках вводить упражнения произвольного характера. В произвольных движениях проявляется взаимосвязь между внутренней (психической) и внешней (физической) деятельностью, то есть возникающие в сознании намерения реализуются во внешних двигательных актах. Чем больше запас знаний, чем выше уровень развития абстрактно-теоретического (умственного) компонента двигательной деятельности, тем больший эффект достигается в осуществлении задач коррекции физического развития и развития памяти.

5. Развитие и коррекция мышления: необходимо учить детей определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. Исходя из состояния здоровья, собственных интересов и обсуждения с родителями самостоятельно планировать пути достижения целей. С целью коррекции мышления ставить такие задачи, которые на основании полученной базы двигательных навыков способствуют улучшению собственной физической подготовленности. Также способствует коррекции мышления умение владеть основами самоконтроля, самооценки, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с людьми во время игровой, учебной, спортивной деятельности. Большую роль в развитии мышления играет соревновательная деятельность. Произвольные движения, какими являются физические упражнения, выполняются при активном участии умственной деятельности. Благодаря этому обеспечивается целесообразное планирование движений, анализ и коррекция хода их выполнения, конечная оценка двигательного действия. На

основе умственной деятельности накапливается двигательный опыт. Действенность средств физической культуры во многом зависит от сознательности выполнения физических упражнений. Коррекционное воздействие занятий физкультурой на общее развитие мыслительных процессов состоит также в том, что благодаря этим занятиям в режиме дня обеспечивается оптимальное соотношение умственной и физической деятельности учащихся, что является необходимым условием повышения умственной и физической работоспособности, а, следовательно, и более успешного осуществления задач коррекции.

6. Развитие и коррекция речи: постепенно вводить строго отобранный минимум слов и спортивных терминов, расширяя постепенно словарь учащихся. Необходимо учить умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками, умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение, разрешать конфликты на основе согласования позиций и учётов интересов. Также учить умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

7. Развитие и коррекция эмоционально – волевой сферы: воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству на примерах жизни выдающихся спортсменов, спортсменов-параолимпийцев. Необходимо учить умению проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательного и уважительного отношения к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья. Также необходимо учитывать тот факт, что в классе много детей, имеющих ограничения по состоянию здоровья, поэтому необходимо настроить остальных детей таким образом, чтобы они понимали особенности ограничений в физической нагрузке на уроке некоторых учащихся и поддерживали таких ребят в их деятельности.

8. Развитие и коррекция физического состояния: обязательно учитываются ограничения по физической нагрузке на каждом уроке для каждого ребёнка в связи с тем, что в школе практически нет детей с основной группой здоровья и очень много учащихся, имеющих несколько диагнозов, ограничивающих их в возможности полноценно работать на уроках физической культуры. Поэтому увеличивается доля индивидуального подхода на уроках и дети разделяются на несколько групп по уровню физической подготовленности и состоянию здоровья. Необходимо учить детей владению знаниями об особенностях своего здоровья и функциональных возможностях своего организма, способах профилактики заболеваний, травматизма, владению знаниями по составлению индивидуальных комплексов ОРУ для совершенствования своей физической формы. Объяснение новой темы требуется дополнять показом отдельных приемов и действий. Необходимо стимулировать учащихся к активному участию в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Также необходимо формировать потребность у учащихся в ведении здорового образа жизни, предлагая им примеры развития карьеры, работы, благотворительной деятельности известных и популярных в молодёжной среде спортсменов, артистов, политиков, др.

Требуется учить знанию факторов, потенциально опасных для здоровья (нарушение техники безопасности и др.). Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа нарушений моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку. Возрастает необходимость индивидуального контроля состояния здоровья учащихся на каждом уроке. Причём как до начала урока, так и в процессе выполнения заданий и в конце. Обучение плаванию в вариативной части программы способствует воспитанию у учеников морально волевых качеств, укрепляет здоровье, оказывает содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Особое внимание следует уделять технике безопасного поведения в бассейне, увеличивать нагрузку постепенно, обращая внимание на хорошее усвоение изученных элементов, давая индивидуальные задания отстающим учащимся.

Используемый УМК:

В качестве цифровых образовательных ресурсов предполагается использование:

1. Презентации по курсу истории возрождения Олимпийских игр, разработанные с использованием материалов интернет сайтов;
2. Мультимедийная программа. Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах М., 2011;
3. Мультимедийная программа. «Плавание». М., «ФизкультУра!». 2012;
4. Мультимедийное учебное пособие. «Физическая культура. 6 класс». М., «Просвещение», 2010

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания», под ред. В.И.Лях, М., Просвещение, 2006.
2. «Методика обучения физической культуре», под ред. Л.В.Байбородовой, М., Владос, 2003.
3. «Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья», под ред. С.С.Волковой, Мин. Просвещения, 1970.
4. “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон М: Просвещение, 2007 г.
5. А.П.Матвеев. Рабочие программы. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2012
6. В.И.Лях. Рабочие программы. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2012
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.- М. Просвещение, 2012
8. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР. Плавание. – М.: Физкультура и Спорт, 2004
9. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
10. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
12. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
13. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
14. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
15. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993
16. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт – Академ. Пресс, 2001.
17. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. – Волгоград: ВМА, 1997.

Сайты Интернета

<http://festival.1september.ru>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>

<http://www.uchportal.ru/forum/y>

<http://www.fizkultmagdagachi.narod.ru/TehnologiiFizra.do>

