


ПРИНЯТА

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

УТВЕРЖДЕНА

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 5«А» класса
на 2020-2021 учебный год

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативное обеспечение рабочей программы.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации N 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 1010-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018/2019 учебном году»;
5. Распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год»;
6. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
8. 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.
9. АООП ООО ГБОУ школа № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год;
10. Учебным планом ГБОУ школы № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2019– 2020 учебный год;
11. Положением ГБОУ школа № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга «О рабочей программе».

Цели и задачи изучения предмета.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в объеме не менее 3 часов в неделю. В нашей школе для учащихся 5 классов третий урок физкультуры проводится как урок начального обучения плаванию.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре предназначена для учащихся 5 классов специальных образовательных учреждений. Программа соответствует государственным образовательным стандартам.

Программа рассчитана на три часа в неделю в соответствии с Базисным учебным планом специальных образовательных учреждений.

Программа составлена на основе комплексной программы 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.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую программу входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Программа состоит из разделов:

«Знания о 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. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.

История зарождения избранного вида спорта – плавания в основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, формы организации активного отдыха и способы укрепления здоровья средствами физической культуры. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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. 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.

Место учебного предмета в учебном плане образовательного учреждения.

«Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую программу входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Учащиеся должны знать:

- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.
- Способы и особенности движений и перемещений человека
- Терминологию разучиваемых упражнений
- Физических качества
- Основы личной гигиены, профилактику нарушений осанки
- Причины травматизма и способы его предупреждения.
- Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.
- Профилактику нарушений осанки.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы на формирование правильной осанки.
- Определять свою физическую подготовленность по внешним признакам.
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- Правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; стартовать из различных исходных положений; бегать с высокого старта 30 м., 60 м.; в равномерном темпе пробегать 6 мин.; прыгать в длину с места, метать теннисный мяч на дальность, в цель;
- прыгать на скакалке;
- играть в «Пионербол», владеть мячом, играть в подвижные игры, «Мини-футбол», «Баскетбол» по упрощенным правилам;
- соблюдать порядок, технику безопасности, гигиенические нормы, помогать

учителю и товарищам во время занятий, поддерживать ребят, имеющих слабые результаты, сохранять дисциплину во время занятий, соревнований, уметь контролировать свои эмоции.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 метров	С ускорением	Без остановки
Координация	ч/б.-3/10 м., сек.	Технически грамотно	Технически грамотно

Скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места	Толчком двух ног и махом рук с приземлением на две ноги	Толчком двух ног с мягким приземлением на две ноги
Сила	Подтягивания	На высокой перекладине	На низкой перекладине
Выносливость	Кроссовый бег без учета времени	Марш-бросок	Марш-бросок
Координация	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 мин.	Без учёта времени 10 раз подряд	Без учёта времени 10 раз подряд

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработать моральные нормы и пути их соблюдения;
- сформировать и поддерживать личностную мотивацию учебной деятельности;
- уметь использовать свои фантазии и воображение, при выполнении учебных действий, применять творческий подход;

Метапредметные:

Познавательные

- уметь работать с текстом, отбирать необходимую информацию из общего предоставленного массива;
- уметь выбрать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий;
- уметь ставить цель и определять пути ее достижения;

Коммуникативные

- уметь вести диалог в команде; определять цели, функции и способы взаимодействия членов команды;
- грамотно передавать полученную информацию, в том числе и невербальными методами, формировать навыки опосредованной коммуникации;
- уметь разрешать конфликты, нивелировать их в ходе соревновательной деятельности;
- уметь работать в парах, тройках, малых группах;

Регуляторные:

- уметь ставить перед собой, принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- планировать реализацию данных целей, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия;
- вносить необходимые коррективы при их выполнении.
- уметь использовать внутренний диалог, как средство самоконтроля;

Предметные:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, здорового образа жизни; укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- знать историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- уметь самостоятельно организовать и проводить занятия по физической культуре с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоить оказание первой доврачебной помощи при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять результат воздействия на него занятий физической культурой. – уметь контролировать и менять режимы физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь использовать указанные технические действия в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Адаптированная направленность базовой программы:

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. В нашей школе детей с основной группой здоровья единицы. Большинство детей имеет подготовительную группу, много освобожденных от уроков физкультуры детей, есть инвалиды детства. Исходя из результатов осмотра детей, проводимого 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. Есть некоторые особенности распределения нагрузки на уроках.

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.

Большое значение имеет систематическая информация об улучшении здоровья занимающихся по данным медицинского осмотра, контрольных тестов, когда на конкретных примерах заметен рост результатов.

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

Фронтальный способ заключается в том, что при обучении, совершенствовании простейших элементов техники все учащиеся выполняют задания учителя одновременно в заданном ритме и указанном темпе. Фронтальный способ оптимален для вводной и заключительной части урока.

Групповой способ работы применяется преимущественно в основной части занятия и предусматривает разбивку учащихся на несколько групп. Групповые занятия позволяют подходить к обучению и воспитанию дифференцированно. Группы разделяются, прежде всего, по полу, затем по физической подготовленности и характеру заболевания.

Индивидуальный способ организации заключается в том, что учитель работает с конкретным ребенком. Этот способ чаще всего используется для решения задач, вызванных личными особенностями ученика (исправлением ошибок в технике, решение воспитательных моментов).

Игры проводятся в соответствии с задачами уроков. В первой и четвертой четвертях учащиеся играют на пришкольных спортивных площадках на свежем воздухе, т.к. занятия на улице способствуют закаливанию организма, увеличению ЖЕЛ, снятию агрессии, ускорению обменных процессов, стабилизации общего эмоционального состояния учащихся. Проводятся такие подвижные игры, как футбол, пионербол, волейбол, «салки», «вышибала» и др. Во второй четверти ребята играют в спортзале. Также проводятся эстафеты с использованием предметов, но эстафетным состязаниям уделяется меньше времени, чем в общеобразовательной школе, т.к. эмоциональный фон этих соревнований очень высок, что тяжело переносится многими учащимися и требует больше времени на восстановительный период. В третьей четверти учащиеся по программе изучают элементы волейбола, баскетбола, футбола. В школе используются упрощенные правила подвижных игр. Во время проведения игры 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.

Адаптированная направленность ОРУ:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсо-моторики;
- 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.

В школе используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей имеющих ограниченные возможности здоровья. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка нарушений физического развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Решение лечебно-оздоровительных задач на уроке предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно - сосудистую, дыхательную системы организма. На уроках подбираются специальные упражнения, комплексного характера, которые используются для исправления нарушений физического развития и моторики.

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.

Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы. На уроках следует учитывать интересы и склонности детей, глубже аргументировать выставление той или иной оценки, поощрять стремление подростка к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

• **Развитие и адаптация 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 подвижные игры и 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.

• **Развитие и адаптация 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.

• **Развитие и адаптация воображения:** необходимо проводить коррекционную 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.

• **Развитие и адаптация памяти:** большинство учащихся специальной (коррекционной) 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.

• **Развитие и адаптация 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.

• **Развитие и адаптация 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.

• **Развитие и адаптация 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.

Развитие и адаптация 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. Требуется уделять внимание умению сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видах деятельности, т.к. практически все дети имеют нарушения осанки различного характера, мышечный корсет учащихся ослаблен в связи с гиподинамией, обусловленной характером заболеваний учащихся. Также необходимо формировать потребность у учащихся в ведении здорового образа жизни, предлагая им примеры развития карьеры, работы, благотворительной деятельности известных и популярных в молодежной 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. Решение **лечебно-оздоровительных** задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно - сосудистую, дыхательную системы организма. На уроках подбираются специальные упражнения, комплексного характера, которые используются для исправления нарушений физического развития и моторики. 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (102 часа; 3 часа в неделю).

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Физические качества человека. История зарождения избранного вида спорта – плавания.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Контроль над физическим состоянием и нагрузкой по ЧСС.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение частоты сердечных сокращений.

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, вращение рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.

Базовая часть программы:

Легкая атлетика- 34 часа.

1. На овладение техники спринтерского бега с высокого стартов (30 м., 60 м.), бег на результат, челночный бег, 6 часов.

2. На овладение техникой прыжка в длину (с места, с разбега 7-9 шагов) - 6 часов.

3. На овладении техники метания мяча (метание, в цель горизонтальную и вертикальную 1/1 м. с расстояния 5-9 м.)-6 часов.

4. Прыжок в высоту – 8 часов.

5. Длительный бег -8часов.

Гимнастика- 14 часов

1. Основы знаний. Техника безопасности, страховка и помощь при занятиях гимнастикой. Влияние занятиями гимнастикой на развитие физических качеств человека.

2. На освоение строевых упражнений (выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «Полшага!», «Полный шаг!», Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами; перестроение в движении). ОРУ с предметами (гантелями, палками, скакалками, обручами)

3. Выполнение висов и упоров.

4. Основы выполнения опорного прыжка: вскок, соскок прогнувшись.

Спортивные игры -20 часов

1. Основы знаний. Физические качества человека - ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Сведения, терминология, баскетбол, пионербол, футбол- (урок)

2. Волейбол (стойки игрока; перемещения лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; упражнения с мячом; игра) 6 часов.

3. Баскетбол (перемещения в стойке; остановка; поворот; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, ведение мяча в средней и высокой стойках на месте, в движении; броски мяча двумя руками с места, после ведения, броски мяча в корзину) 8 часов

4. Футбол (ведение мяча, передача мча, правила игры, удар по воротам) 6 часа

Вариативная часть программы.

Спортивное плавание 34 часа

Вариативная часть предназначена для учащихся 5 классов, которые имеют возможность посещать бассейн.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Программа преследует следующую **цель**: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Вариативная часть программы решает следующие задачи:

- выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием,
- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания,
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине),
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность,
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания,
- развивать и совершенствовать физические качества.
- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи,
- привлекать к систематическим занятиям плаванием,
- повышать уровень общей и специальной физической подготовленности детей,
- способствовать овладению детьми навыками здорового образа жизни.

Содержание вариативной части программы:

Теоретические сведения. Безопасное поведение в бассейнах, аквапарках, открытых водоемах. ОФП, специальные упражнения, упражнения на развитие гибкости, координации. Имитационные упражнения на освоение техники изучаемых упражнений и видов плавания, выполняемых на воде. Правила соревнований. Сухое плавание: Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений пловца. Имитация движений вольным стилем, кролем на спине. Движения рук и ног при плавании вольным стилем и кролем на спине, повороты головы при выполнении вдоха и выдоха, согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника безопасного поведения в помещении бассейна и на занятиях в чаше бассейна.

Плавание на воде: Упражнения для освоения с водной средой, передвижения по дну, изучение дыхания. Погружение и открывание глаз в воде. Выдохи в воду. Работа ногами кроль: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду, в скольжении. Прыжки в воду. Игры в воде.

Техника плавания кролем на спине. Упражнения для изучения техники способа кроль на спине. Скольжение на спине. Работа ноги кроль с доской, руки кроль с калабашкой в ногах. Скольжение с работой ног; то же с работой рук. Кроль на спине в полной координации. Старт из воды.

Игры: “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, Найди поплавок», др.

1. Техника безопасного поведения в бассейне, на воде;
2. Плавание стилем кроль на груди, сухое плавание;
3. Плавание способом кроль на спине, сухое плавание;
4. Старты, повороты, эстафеты, игры на воде, сухое плавание;

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Прыжок в длину с места. Марш бросок 200 м. Работа с эластичными жгутами.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Поплавок, Скольжение на груди и спине. Кроль на спине. Вольный стиль. Открытый поворот. Старт с бортика, из воды.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью

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

4. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- **Формы образования** – урок изучения и первичного закрепления новых знаний, урок обобщения и систематизации знаний, урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся, комбинированный урок и т.д. Предусмотрены уроки с использованием ИКТ

- **Технологии образования** – индивидуальная работа, работа в малых и больших группах, проектная, исследовательская, развивающее, опережающее и личностно-ориентированное обучение и т.д.

- **Методы мониторинга знаний и умений учащихся** – прием нормативов, устный опрос, творческие работы (рефераты, проекты, презентации) и т.д.

- **Внеурочная деятельность** организуется в формах кружков, участиях в Спартакиадах и иных соревнованиях; участии в сдаче норм ГТО, «неделях спорта» и т.д.

- Формы и виды контроля:

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере 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 сдает дифференцированный зачет.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Используемый УМК:

Учебники по физической культуре:

Физическая культура 5-7 класс, под ред. М.Я. Виленского; 3-е издание. М.: Просвещение, 2014г.

Физическая культура 8-9 класс, В.И. Лях; 2-е издание. М.: Просвещение, 2014г.

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;

Список литературы для учителя:

1. Программа образования для учащихся с умеренно тяжелой умственной отсталостью под ред. Л.Б.Байбородовой, Н.Н.Яковлевой. СПб, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой. 2011.
2. «Комплексная программа физического воспитания», под ред. В.И.Лях, М., Просвещение, 2006.
3. «Методика обучения физической культуре», под ред. Л.В.Байбородовой, М., Владос, 2003.
4. «Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья», под ред. С.С.Волковой, Мин. Просвещения, 1970.
5. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон М: Просвещение, 2007 г.
6. А.П.Матвеев. Рабочие программы. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2012
7. В.И.Лях. Рабочие программы. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2012
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.- М. Просвещение, 2012
9. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение
10. 2000Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
11. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
12. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
13. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
14. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993
15. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт – Академ. Пресс, 2001.

16. 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>

Материально - техническое обеспечение в ГБОУ № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга включает в себя:

- два спортивных зала, 18*9 и 24*12 метра соответственно, а так же чаши бассейна 10*6 метров;

- Уличные спортивные сооружения состоят из двух баскетбольных площадок и ямы с песком для прыжков в длину;

Так же в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во (штук)
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт начального общего, основного общего и среднего «полного» общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Учебник по физической культуре	Г
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.3	Стенка гимнастическая	Г
4.5	Скамейки гимнастические	Г
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д
4.9	Перекладина гимнастическая - пристенная	Д
4.10	Канат для лазания	Д
4.12	Комплект матов гимнастических	Г

4.13	Перекладина навесная универсальная	Д
4.14	Набор для подвижных игр - мелкий инвентарь	К
4.15	Аптечка медицинская	Д
4.17	Стол для настольного тенниса	Д
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г
4.19	Мячи футбольные	Г
4.20	Мячи баскетбольные	Г
4.21	Мячи волейбольные	Г
4.22	Сетка волейбольная	Д
4.23	Брусья гимнастические	Д

- где: **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.