

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного образования Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре с учетом физических, социальных и психологических особенностей.

### Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

1. ФЗ РФ от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 79 Организация получения образования обучающимися с ОВЗ.
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ».(выбор маршрута 4.1.)
5. Федеральный межведомственный комплексный план по вопросам организации инклюзивного образования и создания специальных условий для получения образования детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (утвержден 13.02.2015 года).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”  
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
7. Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г.;
- 8.Рабочая программа В.И.Лях « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Вилинский, В.И.Лях 5-9 классы». М.: « Просвещение» 2018г;  
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.Исаклы

**Целью рабочей программы индивидуального обучения обучающихся с ОВЗ** по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям различными упражнениями в свободное время;

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом индивидуального обучения обучающегося с ОВЗ физической культуре является мыслительная активность человека. В процессе овладения этой деятельностью активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития физических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Особенности организации учебной деятельности по предмету.**

В зависимости от поставленных на уроке задач, темы урока можно проводить уроки-беседы, интегрированные уроки, смешанные уроки с использованием наглядных и практических методов, домашние практические работы.

Для достижения поставленных задач можно использовать различные методы обучения. Учитель сам подбирает задания учащимся в порядке возрастания сложности. На уроках широко используются наглядные и практические методы, познавательные игры, соревновательное обучение, занимательные исторические факты.

В зависимости от методов обучения можно использовать различные формы обучения: индивидуальная форма работы, игровая деятельность.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Настоящая программа составлена для учащихся 9 класса, находящихся на индивидуальном обучении по медицинским показаниям, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю, в год 34 занятия по 10 мин.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта будут достигнуты следующие результаты:

#### **Личностные.**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- положительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценностей человеческой жизни, значение физической культуры для укрепления здоровья человека ( физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека ( физическое, социальное, эмоциональное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта ;
- самостоятельность выполнения личной гигиены;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие,

упорство, развитие физических качеств; -понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх( на основе правил и представлений о нравственных нормах);- понимание причин успеха в физической культуре, способность к самооценке;

#### **учащиеся получают возможность для формирования**

- мотивации к овладению умениями организовывать (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.

- мотивация систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, вес и т.д.);  
- стремление к совершенствованию физического развития;

#### **Предметные.**

##### **Обучающийся научаться:**

-руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;  
- рассказывать об истории  
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

-определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;  
-определять способы регулирования физической нагрузки;  
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств;

#### **Метапредметные.**

##### **Регулятивные.**

– самостоятельно выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств;  
- планировать свои действия во время подвижных игр;  
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий; - руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации ( под руководством учителя)  
- находить ошибки при учебных заданий и уметь их исправлять;

##### **Обучающийся получают возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;  
-осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений;  
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия т.д.);  
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Познавательные.**

### **Обучающийся научиться:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;

### **Обучающийся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя различные справочные материалы, учебные пособия, библиотеки и интернет;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать и группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры;

### **Коммуникативные.**

#### **Обучающийся научиться:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждения, приводить примеры;

- Обучающийся получают возможность:** - задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы; - аргументировать собственную позицию и координировать ее с позиции партнера;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

### **Содержание учебного предмета, курса.**

**1.** Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовку. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культурой.

#### **2. Базовые понятия физической культуры.**

- всестороннее развитие человека
- адаптивная гимнастика
- спортивная подготовка
- здоровье и здоровый образ жизни

#### **3. Физическая культура человека**

- правила проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- правила проведения самостоятельных занятий спортом.
- восстановительные процедуры.

#### **4. Физическое совершенствование ( физкультурно-оздоровительная деятельность)**

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития.

#### **5. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения.

### **В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

- Словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- Наглядный метод (демонстрация);
- Используются современные образовательные технологии (корректирующих и коррекционных упражнений);
- Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий);
- Информационно – коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры);

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для обучающихся индивидуально (9 класс)**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество Занятий</b>
<b>1.</b>	<b>История .Самопознание</b>	<b>10</b>
1.1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2
1.2	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка.	1
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
1.4	Первая помощь при травмах на занятиях физической культуры.	2
1.5	Самоконтроль. Физическое самовоспитание. Характер. Виды темпераментов.	3
<b>2</b>	<b>Знание истории и основную базу спорта</b>	<b>22</b>
2.1	Гимнастика	3
2.2	Баскетбол	3
2.3	Легкая атлетика	3
2.4	Волейбол	3
2.5	Футбол	3
2.6	Плавание	3
2.7	Лыжи	3
2.7	Гандбол	3
<b>3</b>	<b>Теория проведения активного отдыха</b>	<b>2</b>
3.1	Организация и проведение пеших туристических походов. Техника безопасности и бережное отношение к природе.	2
		<b>34</b>

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые предметные результаты
1-2	Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	0.25	Первые исторические записи о древних Олимпийских играх. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французу Пьеру де Кубертену.	Учебник	<b>Получат возможность</b> охарактеризовать Олимпийские игры древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
2	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка.	0.25	Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц). Массу тела нужно контролировать, измеряя ее хотя бы в раз месяц с помощью напольных весов. Осанка может быть правильной и неправильной.	Учебник	<b>Получат возможность, знать</b> какой бывает осанка, упражнения для поддержания правильной осанки, подбор инвентаря.
3-4	Здоровье и здоровый образ жизни.	0.25	Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качество личности.	Учебник	<b>Получат возможность</b> знать о здоровом образе жизни, знать, как правильно составлять режим дня,

					правильно составлять комплекс утренней гимнастики.
5-6	Первая помощь при травмах на занятиях физической культуры.	0.25	Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм.	Учебник	<b>Получат возможность</b> знать, какие травмы бывают во время физическими занятиями, первая помощь при травматизме.
7-9	Самоконтроль. Физическое самовоспитание. Характер. Виды темпераментов.	0.25	Контроль над состоянием своего здоровья можно осуществлять по двум показателям. Физическое самовоспитание характеризуется работой над собою. Характер – это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности	Учебник	<b>Получат возможность,</b> контролировать состояние своего здоровья ,научится как правильно работать над собою ,и изучить типы темпераментов.
10-11	Краткая характеристика гимнастики. Виды гимнастики.	0.25	В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях; спортивные виды гимнастики – спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.	Учебник	<b>Получат возможность</b> знать историю гимнастики и выдающихся отечественных спортсменов, различия каждого из видов гимнастики.
12-14	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	0.25	Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека.	Учебник	<b>Получат возможность</b> знать историю баскетбола, основные правила игры в баскетбол, выдающихся

	Известные отечественные спортсмены.				спортсменов.
15-17	История легкой атлетики.  Какие виды включает в себя легкая атлетика.  Выдающиеся отечественные спортсмены.	0.25	Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости .Легкая Атлетика – королева спорта-объединяет более 40 соревновательных упражнений .	Учебник	<b>Получат возможность</b> знать историю легкой атлетики, какие виды легкой атлетики существуют, знать отечественных спортсменов.
18-20	История волейбола.  Основные правила игры в волейбол  Выдающиеся отечественные спортсмены.	0.25	Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки. Волейбол – командная игра.	Учебник	<b>Получат возможность</b> ,знать историю волейбола ,основные правила волейбола. Известных отечественных спортсменов



21-23	<p>История футбола.</p> <hr/> <p>Основные правила игры</p> <hr/> <p>Выдающиеся отечественные спортсмены</p>	0.25	<p>Футбол – одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Основные правила.</p>	Учебник	<p><b>Получат возможность,</b> знать историю футбола ,основные правила футбола и знание известных отечественных спортсменов</p>
24-25	<p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <hr/> <p>Техника безопасности и бережное отношение к природе.</p>	0.25	<p>Пешеходный туризм в настоящее время является наиболее распространенным. Это объясняется его доступностью.</p>	Учебник	<p><b>Получат возможность,</b> знать как организацию и проведение пеших туристических походов. Знать Т.Б. и бережное отношение к природе.</p>
26-28	<p>История возникновения плавания.</p> <hr/> <p>Техника основных способов плавания</p>	0.25	<p>Возникновение плавания относится к древнейшим временам. Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие.</p>	Учебник	<p><b>Получат возможность,</b> знать историю возникновения плавания и какие способы плавания существуют и знание известных отечественных спортсменов.</p>

	Выдающиеся отечественные спортсмены				
29-31	История возникновения гандбола.  Основные правила.  Отечественные гандбольные клубы	0.25	Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в Дании. Основными элементами игры являются навыки , необходимые в повседневной жизни, - бег , прыжки, метания.	Учебник	<b>Получат возможность,</b> знать историю возникновения лыж, технику передвижения на лыжах, известных отечественных лыжников.
32-34	История возникновения лыж.	0.25	Лыжи появились в древности, еще в каменном веке. Лыжные ходы бывают попеременные и одновременные ,и так же бесшажными , одношажными и двушажными.	Учебник	

	Техника передвижения на лыжах.			
	Выдающиеся отечественные спортсмены.			

### **Описание материально-технической базы.**

- Мячи: баскетбольные
- Волейбольные
- футбольные
- резиновые(малые)
- набивные
- Скакалки
- Обручи
- Маты
- Кегли
- Ракетки для тенниса
- Воланчики
- Мячи (маленькие) для тенниса
- Палочки для эстафеты
- Гантели
- Флажки
- Гимнастические палки
- Лыжи
- Кубики
- Гранаты
- Конусы
- Стол для тенниса
- Тренажеры

### **Планируемые результаты обучения учебного материала.**

По окончании изучения курса « Физическая культура» у учащегося должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Теоретическая подготовка.**

- иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и их способов устранения;

#### **Личностные результаты.**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### **Предметные результаты.**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей:

силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

#### Учебно – методическое обеспечение.

Для учителя:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2018.

Для учащихся:

2. В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации 3-е издание Москва «Просвещение»2018

**Картотека:** карточки с

- утренней гимнастикой
- упражнения со скакалкой
- домашнее задание
- веселые конкурсы
- комплекс упражнений для юношей 9-11кл.
- игры
- опорные прыжки
- техника кувырка
- упражнения с обручем
- лыжная подготовка
- ОФП методом круговой тренировки
- веселые старты
- элементы в равновесии
- веселые старты
- упражнения с набивными мячами
- стойки
- элементы волейбола
- элементы баскетбола
- элементы футбола
- висы
- кувырки
- упражнения на гимнастической скамейки
- упражнения на ориентирование
- упражнения с гантелями

**Лист коррекции.**

Дата согласования с завучем	Раздел/темы КТП	Отставание от программы	Причина корректировки	Способ корректировки	Сроки корректировки	Подпись заместителя директора по УВР
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						