

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 7 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 (7 класс)

№	Вид программного материала	Количество Занятий
1.	История .Самопознание	10
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
2	Знание истории и основную базу спорта	22
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
3	Теория проведения активного отдыха	2
3.1	Организация и проведение пеших туристических походов. Техника безопасности и бережное отношение к природе.	2
		34

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые предметные результаты
1-2	<p>Олимпийские игры древности.</p> <hr/> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	0.25	<p>Первые исторические записи о древних Олимпийских играх. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французскому Пьеру де Кубертену.</p>	Учебник	<p>Получат возможность охарактеризовать Олимпийские игры древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>
2	<p>Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка.</p>	0.25	<p>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.</p>	Учебник	<p>Получат возможность, знать какой бывает осанка, упражнения для поддержания правильной осанки, подбор инвентаря.</p>
3-4	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	0.25	<p>Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качество личности.</p>	Учебник	<p>Получат возможность знать о здоровом образе жизни, знать, как правильно</p>

					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	Получат возможность знать, какие травмы бывают во время физическими занятиями, первая помощь при травматизме.
7-9	Самоконтроль.	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	Получат возможность, контролировать состояние своего здоровья ,научится как правильно работать над собою ,и изучить типы темпераментов.
	Физическое самовоспитание.				
	Характер. Виды темпераментов.				
10-11	Краткая характеристика 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	Получат возможность знать историю гимнастики и выдающихся отечественных спортсменов, различия каждого из видов гимнастики.
	Виды гимнастики.				
12-14	История возникновения плавания.	0.25	Возникновение плавания относится к древнейшим временам. Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие.	Учебник	Получат возможность, знать историю возникновения плавания и какие способы плавания существуют и знание известных
	Техника основных способов плавания				

	Выдающиеся отечественные спортсмены				отечественных спортсменов.
15-17	История футбола.	0.25	Футбол – одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Основные правила.	Учебник	. Получат возможность, знать историю футбола ,основные правила футбола и знание известных отечественных спортсменов
	Основные правила игры				
	Выдающиеся отечественные спортсмены				
18-20	История волейбола.	0.25	Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки. Волейбол – командная игра.	Учебник	Получат возможность , знать историю волейбола ,основные правила волейбола. Известных отечественных спортсменов
	Основные правила игры в волейбол				
	Выдающиеся отечественные спортсмены.				

21-23	<p>История легкой атлетики</p> <hr/> <p>Какие виды включает в себя легкая атлетика.</p> <hr/> <p>Выдающиеся отечественные спортсмены.</p>	0.25	<p>Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости .Легкая Атлетика – королева спорта-объединяет более 40 соревновательных упражнений .</p>	Учебник	<p>Получат возможность знать историю легкой атлетики, какие виды легкой атлетики существуют, знать 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>Получат возможность, знать как организацию и проведение пеших туристических походов. Знать Т.Б. и бережное отношение к природе.</p>
26-28	<p>История баскетбола.</p> <hr/> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p>	0.25	<p>Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека.</p>	Учебник	<p>Получат возможность знать историю баскетбола, основные правила игры в баскетбол, выдающихся спортсменов.</p>

	Известные отечественные спортсмены.				
29-31	История возникновения гандбола.	0.25	Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в Дании. Основными элементами игры являются навыки , необходимые в повседневной жизни, - бег , прыжки, метания.	Учебник	Получат возможность, знать историю возникновения вида спорта, основные правила и известные отечественные гандбольные клубы.
	Основные правила.				
	Отечественные гандбольные клубы.				
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	Получат возможность, знать историю возникновения лыж, технику передвижения на лыжах, известных отечественных лыжников.
	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
- прар