**Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционно-развивающей направленности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования, примерной основной образовательной программы общего образования, авторской программы «Программы по физической культуре для учащихся 1-11 класс. Авторы; Бакуленко.И.Н., Гончарова Е.А, 2008 год». Программа утверждена на заседании кафедры ТиМ АФК СПбГУФК имени П.Ф.Лесгафта от 27.11.2007г. УМК «Школа России».

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный закон «О правах инвалидов»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (СФГОС) разработана ведущими специалистами Института коррекционной педагогики РАО. Авторы: академик РАО, профессор, д-р пед. наук Н. Н. Малофеев, профессор, д-р психол. наук О. С. Никольская, член-корр. РАО, д. пед. наук О. И. Кукушкина, доцент, д-р психол. наук Е. Л. Гончарова.
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* ФГОС основного общего образования
* Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитанш и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практик; физической культуры. - 1995. - № 11. - С. 16-23.

**Общие цели образования:**

* Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся.
* Развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности. .
* Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.
* Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в игровой и физической деятельности.

**Характеристика класса:**

Коллектив класса состоит из 16 человек: 8 мальчика и 8 девочки. Возраст учащихся 11-12 лет. Из них 8 детей инвалидов, 4 детей инвалидов посещают физическую культуру. 10 отнесены в СМГ, ПМГ – 0, основная группа – 0. В работе с данным коллективом класса необходимо применять индивидуальный и дифференцированный подход. Содержание учебного материала требуется адаптировать в соответствии с психологическими, физическими и речевыми особенностями развития учащихся. Выбирая формы и методы работы для освоения материала учебной программы, следует учитывать возрастные и личностные особенности детей с учётом перехода от предыдущего ведущего вида деятельности - игры к новому для них - учению. В ходе знакомства с учащимися удалось выявить следующие особенности их развития: мышление наглядно-действенное, отмечаются трудности соотнесения, классификации, в начальной стадии формирования обобщение и сравнение, анализ и синтез; объём внимания недостаточный; ведущая репрезентация зрительная, кинестетическая; запоминание механическое.

**Цель программы.** Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, гармонически и творчески развитого человека.

**Задачи программы**:

1. **Образовательные**: - формирование системы элементарных знаний о значении занятий физическими упражнениями, технике безопасности на уроках физической культуры, о режиме дня, гигиене тела при двигательной деятельности, правильном дыхании и др.; - создание правильной основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений»).
2. **Оздоровительные**: - профилактика и коррекция заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата; - развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.
3. **Воспитательные**: - воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы; - воспитание общей двигательной культуры.
4. **Коррекционные задачи включают в себя**:

**основные**:

- поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

**частные задачи:**

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах;

- нормализация тонуса мышц; - улучшение деятельности всех систем организма;

- развитие двигательной деятельности пальцев рук;

- формирование опорных реакций рук и ног;

- общее расслабление организма и отдельных его конечностей;

- нормализация психоэмоциональной сферы.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

 умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;

**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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо-помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная)часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальныхспособностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5 классе предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры с элементами якутский национальных игр, спортивные игры.

* рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.
* планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Условия реализации программы.**

1. *Формы организации Учебного процесса:*

* урок физической культуры - как один из основных учебных предметов, обязательных для всех учащихся;
* физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня - физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные, физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
* спортивно - массовые мероприятия внутри школы.

1. *Организация учебных занятий.*

Работа с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, ведется по следующим направлениям:

* связь физической культуры с жизнью;
* всестороннее и гармоничное развитие личности;
* оздоровительные мероприятия;
* единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее, компенсаторное);
* дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития).

Особенности построения уроков и сопровождения учащихся. Независимо от изучаемой темы, все уроки построены так, чтобы учащиеся как можно чаще меняли своё положение в пространстве (стоя, сидя, лёжа), используя вспомогательные средства (стул, гимнастическая скамейка, мягкий модуль).

Учитывая психофизиологические особенности занимающихся, степень тяжести заболевания, учитель на каждом уроке обязательно выделяет время для отдыха (сидя или лёжа) и проводит упражнения на расслабление мышц. Постоянно ведётся индивидуальная работа с учащимися по формированию мотивации к самостоятельному передвижению, самообслуживанию, занятиям физическими упражнениями с использованием вспомогательных средств.

Поскольку урок физической культуры является групповым занятием, то учитель создаё! акие условия для двигательной деятельности, при которых учащиеся, соревнуясь между собой, стараются выполнить упражнение качественно, на высоком эмоциональном уровне.

*С. Методы контроля.*

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание (выставление оценок) учащихся начинается со второго полугодия второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса предлагается в игровой форме. Для развития интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями оценивание учащихся проводится на каждом уроке в виде внесения поощрительных наклеек на «страницу трудолюбия» в учебную тетрадь по физической культуре, начиная со второго полугодия учебного года.

**Место курса в учебном плане.**

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе и на его прохождение в 5 классе отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

Содержание курса.

Несмотря на разный уровень двигательных возможностей учащихся, учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объёме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из 5-ти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы;

- приёмы закаливания;

- способы самоконтроля.

2. Гимнастика:

- построения и перестроения;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;

- упражнения в равновесии;

- седы и упоры;

- упражнения в ползанни и лазании;

- элементы акробатических упражнений.

3. Подвижные игры с элементами якутских национальных игр:

- освоение различных игр и их вариантов;

4. Спортивные игры.

- система упражнений с мячом.

5. Лёгкая атлетика:

- ходьба с элементами коррекционной направленности;

- бег с элементами коррекционной направленности;

- метание малого мяча.

В разделах программы: «Гимнастика», «Подвижные игры с элементами национальных игр», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика» выделяется количество часов на развитие двигательных качеств (РДК) (выносливости, координации движений, гибкости, силы, быстроты) и коррекцию двигательных нарушений (КДН) учащихся (используется индивидуальный подход к каждому учащемуся).

**Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011 Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012