

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10 классов разработана в соответствии: с Примерной программой «Физическая культура 10-11 класс», издание 3. Москва, «Просвещение», 2011 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: «Просвещение» 2012г., с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Учебник: Под ред. В. И. Ляха Физическая культура. 10-11 классы, Просвещение, 2017г.

**Рахимова Камилла**, обучающаяся 10 «а» класса, решением районной ПМПК выведена на обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Индивидуальные особенности ребенка:

- уровень развития краткосрочной зрительной и слуховой памяти соответствует возрасту;
- Уровень развития отсроченной памяти соответствует норме.
- Вербальное мышление в норме.
- Наглядно-образное мышление соответствует возрасту.
- Очень низкий уровень развития зрительно-моторной координации.
- Мелкая моторика на уровне патологии.
- Зрительное восприятие частично нарушено.
- В плане эмоциональной сферы:
- нервно-психическое состояние в целом удовлетворительное.
- Чувства уверенности и оптимизма, ощущения энергии и уравновешенности нестабильны.
- Повышенный уровень тревожности.

Детский церебральный паралич – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. Физическое воспитание детей с ДЦП отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка, снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, желудочно-кишечной) Поэтому развитие движений составляет основу физического воспитания этих детей.

Адаптированная программа предмета «Физическая культура» предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

**Оздоровительная задача** - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

**Образовательная задача** - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательная задача** – при ДЦП в подавляющем большинстве случаев отмечаются невропатические особенности поведения: негативизм, эйфоричность, слезливость, эгоцентризм. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность ,на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

**Коррекционная задача** - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной программе, однако в связи с особенностями развития детей с ДЦП, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*»; «*Основные виды движений*»; «*Дифференцированная двигательная деятельность*»; «*Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте*». «*Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*».

Раздел «*Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни*» — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов

упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Раздел «*Основные виды движений*»: для нормализации двигательной деятельности ребенка и овладение им возможных пределах прикладными навыками (лыжи, ходьба, бег, прыжки, упражнения на снарядах). В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежачего. Основные движения из положения лежачего, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка лежачего на спине, перекидывание назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, передвигания по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Броски: большого мяча (2-3 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча, гранаты (700гр.) в вертикальную цель и на дальность, прыжок с места.

Раздел «*Дифференцированная двигательная деятельность*» Прикладные Упражнения» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учащимися для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки содействует улучшению функций вестибулярного аппарата, опороспособности, овладению самоторможением гиперкинезов, улучшению общей подвижности, равновесия, координации движений. Частными задачами является: улучшение подвижности в суставах стабилизация опороспособности, повышение работоспособности организма, обучение правильному дыханию, восстановление двигательной активности, воспитание схемы тела (позы) и осанки, обучение жизненно-необходимым и прикладным навыкам, тренировка системы равновесия, улучшение координации движений воспитание их ритмичности и согласованности.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте, что способствует возникновению у детей интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора учащихся. Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания.

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

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура» отводится: 10 класс-102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Предметными результатами:**

**Обучающийся научится:**

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;

- правила поведения на занятиях легкой атлетикой; гимнастикой, лыжами.
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.
- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (малого) ;  
выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития  
выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы;
- сохранять устойчивое равновесие;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений