**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Волховская городская гимназия № 3**

**имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»**

ПРИНЯТО                                                                                        УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом                                                                 приказом №360

протокол № 1                                                                                   от 31.08.2022 г.

от 30.08.2022г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С**

**ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

5-9 классы

(вариант 7.1)

Составитель: Некрасова Елена Анатольевна

ВОЛХОВ

2022

Рабочая программа предназначена для изучения предметной области « физической культуры» в основной школе для обучающихся по ФГОС ООО ОВЗ – вариант 7.1,7.2 (5-9 классы), **соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту второго** **поколения.**  В соответствии с п.28 ст.2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ адаптированная образовательная программа – это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Часть 2 ст. 79 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ напрямую говорит о том, что общее образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам. В таких организациях создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2014 г;

Целями физического воспитания в школе для детей с ОВЗ является изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально­ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно­-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с задержкой психического развития; формирование и развитие установок здорового и безопасного образа жизни; понимание значимости безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности; развитие двигательной активности обучающихся с ОВЗ, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в участии в оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся с ОВЗ и знаниями из разных предметных областей.

Уроки физической культурой для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, укрепление и развитие физических качеств.

Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) - это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

Обучающиеся, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ всех систем и функций организма играет важную роль в их социальной адаптации, поэтому именно двигательная активность стимулирует развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, вследствие этого важной особенностью проведения занятий является использование системного подхода  к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий  единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Особенностью преподавания физического воспитания для учащихся с ОВЗ является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного  материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

**2. «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники с ОВЗ по завершении обучения в основной школе.

  Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные**  **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 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.

**Предметные**  **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
* осознание значения здорового образа жизни, физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного предмета**

**физическая культура**

**История физической культуры.**

* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

* Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

* Режим дня и его основное содержание.Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной физкультурной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

* Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической подготовкой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

* Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики*.***

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***

* Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

* Передвижения на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

* Баскетбол. Игра по правилам.
* Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол, Волейбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов | | | | |
| Классы | | | | |
| **5**  **класс** | 6  класс | **7**  **класс** | 8  класс | **9**  **класс** |
| 1 | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | **20** | 18 | **19** | 19 | **18** |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | **13** | 13 | **10** | 10 | **12** |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | **15** | 15 | **15** | 15 | **18** |
| 5 | Лыжная подготовка | **10** | 12 | **12** | 12 | **8** |
| 1 | Спортивные игры (баскетбол) | **10** | 10 | **12** | 12 | **10** |
|  | Общее количество часов | **68** | 68 | **68** | 68 | **66** |
|  | ИТОГО | 340 | | | | |
|  |  |  | | | | |

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе спортивные игры.**

**Предмет:**физическая культура

**Класс: 5-9**

**Всего часов на изучение программы: 68**

**Количество часов в неделю: 2 часа**