

**1.Пояснительная записка**

Предмет «Физическая культура»- один из тех предметов изучаемых в основной общеобразовательной школе где дети

с ограниченными возможностями здоровья, в силу биологических и социальных причин испытывают стойкие

затруднения в усвоении образовательной программы по физической культуре, при отсутствии выраженных

нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Адаптация

общеобразовательной программы поможет улучшить условия обучения детей рассматриваемой категории.

**2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ**

Обучающиеся с ОВЗ — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии,

препятствующие получению образования без создания специальных условий

(ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать

органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы,

хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений —

от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной

отсталости.

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики,

зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

От обучающихся,

способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся,

нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико педагогической) коррекционной помощи.

Задача

Общие ориентиры для рекомендации обучения могут быть представлены следующим образом:

-обучающиеся с ОВЗ, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого

возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и

организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории

обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС),

выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной

работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных

характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах

пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития,

нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся .

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются

спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят

своё отражение в структуре и содержании образования.

Общие образовательные потребности:

•получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

• выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и

школьным этапами;

• получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального

типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

• обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание

предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

• психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

• психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной

организации;

• постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

• адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом

необходимости коррекции психофизического развития;

• обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального

состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся

(быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

• комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение

деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на

компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной

деятельности и поведения;

• организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися

учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого,

использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и

компенсации индивидуальных недостатков развития);

• учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и

продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

• профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

•постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции

обучающихся,

уровня и динамики психофизического развития;

• обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося ,

продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

• постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и

социальному миру;

• постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и

совершенствовании освоенных умений;

• специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с

действительностью;

• постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

• использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

• развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами

семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

• специальная психо коррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной

организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и

использовать помощь взрослого;

• обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация

ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся и

совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической

культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет

сложность для учащихся . Это связано с недостатками психофизического развития детей: не сформированностью

пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции

деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями обучающихся с особыми образовательными потребностями

определяются общие задачи учебного предмета:

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;

формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление

здоровья;

владение основными представлениями о собственном теле;

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

коррекция недостатков психофизического развития.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы:**

1 Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему

многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное

и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов

России и народов

2 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных

интересов.

3 Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,

формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали,

нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к

сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения

нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению;

уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4 Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и

общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного

мира.

5 Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению,

культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем

взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа

партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к

конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к

ведению переговоров).

6 Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование

готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые

формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной

средой и социальными институтами;

идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере

организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей

действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности,

самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование

компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного

сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7 Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8 Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического

мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в

жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к

осуществлению природоохранной деятельности).

2 Планируемые метапредметые результаты освоения рабочей программы:

**2.1. Межпредметные понятия**

2.1.1. Основы читательской компетенции. Учащиеся владеют чтением как средством осуществления своих

дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и

перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У учащихся

будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире,

гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. Навыки работы с информацией. Учащиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать

содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в

готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей;

представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме

(в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. Опыт проектной деятельности. Учащиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче

средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить

способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению

наиболее приемлемого решения.

**3 Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

3.1. Учащийся научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,

характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,

гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и

профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий

физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных

действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и

формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и

формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения

уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их

последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию

физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их

выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными

стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической

подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его

работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и

игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного

чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**3.2. Учащийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного

олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,

принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,

устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных

занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики

индивидуального

физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и

туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных

отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и

бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 Физическое совершенствование**

**1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине

упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях, Ритмическая

гимнастика. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине

вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты,

торможения.

**1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;

лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной

сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные

упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная

физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых

базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные

игры).

**1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

2 Физическая культура как область знаний

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. История зарождения олимпийского движения

в России. Олимпийское движение в СССР. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Влияние занятий физической культурой на

формирование положительных качеств личности.

3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью.