МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования
Ленинградскойобласти
Комитет образования администрации МО "Выборгский район"
Ленинградской области
МБОУ "Семиозерская ООШ"

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

_____

Купченко Е.А..

Приказ №46
от «29» августа 2023 г

Адаптированная рабочая программа по

учебному предмету **«Физическая культура»**

для обучающихся с задержкой психического развития

Семиозерье, 2023

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее –рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей

обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3 Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

3.2. Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, 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 при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развитии

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Требования к процессу и планируемым результатам занятий**
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. *Характеризует:* - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий

		физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации

		несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

		- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	*Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; *У*держивает правильную осанку при ходьбе и беге.
Плавание	Обучение основным элементам плавания	*Соблюдает правила:* - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. -осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

		- страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; - эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий); Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Содержание**	**Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР**
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; -составляют рассказ-описание двигательного действия по

		(наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с	*Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

		песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления* -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
Легкая	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на	*Этап знакомства с упражнением:* - Самостоятельное построение;

атлетика		пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе;	- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Этап закрепления:* - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.

		Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30м; Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; Бег на 30м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом:	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной

		перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. *Этап закрепления* - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. *Коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных

		груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. **Волейбол:** Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено **Футбол:** Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. *Этап закрепления:* - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. *Дополнительная коррекционная работа:* -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем посклону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	Обучение основным элементам плавания	Подготовительные упражнения: *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна* И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения	*Этап знакомства с упражнением:* - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше;

		свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в	- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. *Этап закрепления:* - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). «Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок». *Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.* Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. *Плавание на груди и спине вольным стилем* Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.	

3.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается

характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

3.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.