**Разработка адаптированной программы по физической культуре для слабовидящих обучающихся с учетом психофизических особенностей с ЗПР (вариант 4).**

*Донецкая И.Ю., учитель физической культуры МБОУ СШ №11 г. Волгодонска.*

Разработка адаптированной программы начинается с изучения нормативно-правовых документов.

* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
* Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ
* Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ
* Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [**Скачать**](https://files2.s-ba.ru/do/dockurs/faopnoo.pdf)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023  
"Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)

* Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [**Скачать**](https://files2.s-ba.ru/do/dockurs/faopooo.pdf)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"  
(Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653).

Далее, важно знать основные понятия и принципы психолого-педагогического сопровождения.

**Основные понятия и принципы психолого-педагогического сопровождения.**

В наиболее общем смысле сопровождение характеризуют как помощь ребенку в преодолении возникающих трудностей, в поиске путей решения актуальных противоречий, встречающихся при организации образовательного процесса, как непрерывный процесс изучения, формирования и создания условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, обеспеченных командной работой специалистов различных профилей.

В качестве основных характеристик сопровождения, в первую очередь по отношению к сопровождению ребенка с ОВЗ, выступают его процессуальность, пролонгированность, недирективность, погруженность в реальную ситуацию человека, особость отношений между участниками, приоритет опоры на внутренний потенциал развития субъекта («педагогика успеха»), право субъекта самостоятельно совершать выбор и нести за него ответственность.

В целом сопровождение ребенка или группы детей с ограниченными возможностями адаптации в образовательном процессе как одно из приоритетных направлений деятельности инклюзивного образовательного учреждения, может быть определена как система профессиональной деятельности, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуации школьного взаимодействия.

Само понятие «сопровождение» следует распространять не только непосредственно на ребенка с ОВЗ, ребенка с инвалидностью, но и на других субъектов инклюзивного образовательного пространства — других детей класса, группы, родителей всех детей, но и на членов педагогического коллектива, реализующего это образование.

В первую очередь содержание сопровождения должно быть распространено на защиту прав детей в части сохранения «позитивного здоровья», которое нарушаются, в том числе, и в виде перегрузок образовательных программ, несоответствия образовательной среды потенциальным возможностям детей, эмоциональных перегрузок, а также эмоционального насилия.

Таким образом, определяемое понятие «защита», в первую очередь, должно быть распространено на отдельного ребенка или группу детей, которые по ряду причин имеют ограниченные возможности адаптации к образовательной среде, понимаемой в расширительном смысле[.](https://distant.vshda.ru/mod/url/view.php?id=5411) В любом случае речь идет о создании равновесной (с точки зрения соотношения потенциальных возможностей ребенка, оптимальности его развития, обучения и воспитания и образовательных воздействий) системы ребенок образовательная среда[.](https://distant.vshda.ru/mod/url/view.php?id=5411) Таким образом, понятие «сопровождение» теснейшим образом сочетается как с понятием сохранение позитивного здоровья, так и с вытекающим отсюда пониманием сопровождения как текущей (динамической) оценки адаптированности ребенка в образовательной среде, с одной стороны, и поддержанием оптимальной его адаптации в этой среде, — с другой.

В ситуации, когда в ходе образовательного процесса увеличиваются нагрузки на ребенка (не важно, эмоциональные — в плане воспитательных и «излишне» мотивационных воздействий или непосредственно когнитивные), субъектами образовательного процесса явно планируется не желание «перегрузить» ребенка, но большая обученность, воспитанность и т. п. в соответствии с имеющимся федеральным стандартом.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение как реализация защиты прав ребенка (в наиболее широком смысле), реализация индивидуальной образовательной программы в данном случае должно осуществляться как адаптация образовательных и иных социально-психологических нагрузок[.](https://distant.vshda.ru/mod/url/view.php?id=5411) Последние, с одной стороны, должны определяться как максимально оптимальные и достаточные для разностороннего полноценного развития ребенка, освоения в достаточном объеме образовательных воздействий, с другой — не выходящих за пределы индивидуально допустимых для данного ребенка, с целью не допустить образовательной и социальной дизадаптации.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ  
ФАОП ООО для обучающихся с нарушениями слуха (вар. 1.1., 1.2., 2.2.1., 2.2.2.)  
ФАОП ООО для слепых обучающихся (вар. 3.1., 3.2.);  
ФАОП ООО для слабовидящих обучающихся (вар. 4.1., 4.2.);  
ФАОП ООО для обучающихся с ТНР (вар. 5.1., 5.2.);  
ФАОП ООО для обучающихся с НОДА (вар. 6.1., 6.2. );  
ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР (вар. 7).  
ФАОП ООО для обучающихся с РАС (вар. 8. 1., 8.2.).

Каждый вариант ФАОП ООО содержит:

**Целевой раздел** включает: пояснительную записку; планируемые результаты освоения ФАОП;  
систему оценки достижения планируемых результатов освоения ФАОП ООО.

**Содержательный раздел** включает: федеральные рабочие программы учебных  
предметов. Программа формирования УУД, федеральная рабочая программа воспитания и программа коррекционной работы.

**Организационный раздел** включает: федеральный учебный план; федеральный календарный учебный график; план внеурочной деятельности; федеральный календарный план воспитательной работы.

Программа коррекционной работы (ПКР) должна содержать:

1. План диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий, обеспечивающих удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей слепых обучающихся, освоение ими АООП ООО.
2. Описание условий обучения и воспитания обучающихся (с учетом их особых образовательных потребностей), методы их обучения и воспитания, применение, при необходимости, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специализированных компьютерных программ, используемые технические средства обучения, ассистивные технологии, особенности проведения групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий.
3. Описание основного содержания рабочих программ коррекционно-развивающих курсов;
4. Перечень дополнительных коррекционно-развивающих занятий (при наличии); планируемые результаты коррекционной работы и подходы к их оценке.

ПКР вариативна по форме и по содержанию в зависимости от особых образовательных потребностей, характера имеющихся трудностей и особенностей социальной адаптации обучающихся, региональной специфики и особенностей коррекционно-образовательного процесса в образовательной организации.

ПКР предусматривает создание условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать индивидуальные образовательные потребности обучающихся посредством дифференцированного психолого-педагогического сопровождения, индивидуализации и дифференциации коррекционно-образовательного процесса.

ПКР предусматривает организацию индивидуально-ориентированных коррекционно-развивающих мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся в освоении АООП ООО.

Проведение коррекционно-развивающих курсов по программе коррекционной работы и при необходимости дополнительных коррекционно-развивающих занятий в соответствии с «Планом коррекционно-развивающей работы» идёт за счет часов внеурочной деятельности в объеме не менее 5 часов в неделю.

ПКР может быть реализована при разных формах получения образования обучающимися, в том числе обучение на дому и с применением дистанционных технологий. Степень включенности специалистов в программу коррекционной работы устанавливается образовательной организацией самостоятельно. Объем помощи, направления и содержание коррекционно-развивающей работы с обучающимся определяются на основании заключения ППк и ПМПК.

Реализация ПКР предусматривает осуществление комплексного подхода в коррекционно-образовательном процессе на основе взаимодействия участников образовательных отношений.

Адаптированная программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы:

1.Пояснительная записка.

2.Общая характеристика учебного предмета.

3. Цели и задачи.

4 Содержание программы.

5. Содержание учебного предмета физическая культура (коррекция)

6. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

7. Требования к ка­честву освоения программного материала.

8. Методические рекомендации.

9. Тематическое планирование

10. Календарно-тематическое планирование.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Рабочая адаптированная

ПРОГРАММА по адаптивной физической культуре

для учащегося 7 класса.

Уровень общего образования

Основное общее образование,

Количество часов:

68 час (по программе)

68 часов (фактически)

Учитель физической культуры: Донецкая Ирина Юрьевна

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа для слабовидящего обучающегося с учетом психофизических особенностей обучающегося с ЗПР составлена на уровне основного общего образования и подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №287), Примерной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», Примерной программы воспитания, Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4) МБОУ СШ №11 г. Волгодонска, Программы воспитания МБОУ СШ №11 г. Волгодонска.

Дополнительно при составлении использована программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-11 классов/ авт. А.П. Матвеев.- М.: П./ , и методического издания «Организация занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы» Л.М. Певицына, 2005, ГОУ ДПО «Ростовского областного института повышения квалификации и переподготовки работников образования».

Особенностью данной программы является:

- программа разработана с учетом материально-технической базы школы №11

- содержание данной программы подготовлено с учетом состояния здоровья учащихся, психофизиологическими возрастными особенностями и рекомендациями врачей.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области фи­зической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной средней шко­лы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

*•* направленностью на усиление оздоровительно­го эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы мате­риалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режи­ме учебного дня, а также в условиях активного от­дыха и досуга;

• направленностью на реализацию принципа ва­риативности, ориентирующего учителя на выбо­рочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболе­вания школьников, особенностей их индивидуаль­ного физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

• направленностью на реализацию принципа до­статочности и сообразности, определяющего рас­пределение учебного материала в конструкции ос­новных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и ре­зультаты деятельности) и учитывающего возраст­ные особенности развития познавательной и пред­метной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета « Адаптивная физическая культура» обеспечивает преодоление обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:  
● отсутствие у подавляющего большинства обучающихся возможности рассматривать объекты, наблюдать процессы, протекающие с участием живых организмов, явления природы, проводить опыты и эксперименты с опорой на зрительный анализатор;  
● несформированность или фрагментарность ряда представлений;  
● узкий кругозор и недостаточный для описания биологических объектов, процессов и явлений словарный запас;  
● бедность воображения.  
Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы  
Коррекционные задачи:  
● Развитие зрительного, зрительно-осязательного и слухового восприятия;  
● Развитие произвольного внимания.  
● Развитие и коррекция памяти.  
● Преодоление вербализма знаний.  
● Развитие связной устной и письменной речи.  
● Обогащение активного и пассивного словаря.  
● Формирование навыков зрительного, зрительно-осязательного и слухового анализа.  
● Формирование навыков осязательно-зрительного обследования и восприятия цветных или черно-белых (контрастных) рельефных изображений (иллюстраций, схем, макетов, чертежных рисунков и т.п.).  
● Формирование специальных приемов обследования и изображения изучаемых объектов доступными способами.  
● Формирование, уточнение или коррекция представлений о предметах и процессах окружающей действительности.  
● Развитие навыков вербальной коммуникации.  
● Совершенствование умения применять невербальные способы общения.  
● Развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации.  
● Совершенствование умения ориентироваться в микро и макропространстве.  
● Формирование представлений о физиологии человека и гендерных различиях между людьми.  
● Формирование представлений о социальных ролях и моделях поведения на основе гендерных различий.

\*Воспитание культуры полоролевого межличностного взаимодействия

Данная программа предназначена для слабовидящего с учетом психофизических особенностей обучающегося с ЗПР 7 класса.

Адаптивное физическое воспитание в основной школе обеспечивает не только физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, но и обеспечивает решение коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

**Цель:** совершенствование функциональных возможностей организма для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Задачи:**

• повышение физиологической активности сис­тем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспо­собности в режиме учебной деятельности;

\* развитие основных физических качеств, обретение новых знаний, овладение умениями и навыками.

\* совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыж­ках, лазаний, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр;

\* формирование знаний о физкультурной деятельности

\* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

\* воспитание познавательной активности.

*Образовательные задачи:*

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

*Развивающие задачи:*

1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

5.Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

*Оздоровительные задачи:*

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2.Активизация защитных свойств организма учащегося.

3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4.Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

*Коррекционные задачи:*

1.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

5.Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

*Воспитательные задачи:*

1.Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Место предмета в учебном плане.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составляет – в 7 классе 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Структура и содержаниеучебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Спосо­бы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответст­вии с основными направлениями развития позна­вательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), зна­ния о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в сво­ем учебном содержании соотносится с представле­ниями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее органи­зации: планировании и регулировании деятельнос­ти, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенство­вание» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую под­готовленность. Данный раздел включает комплек­сы оздоровительной и корригирующей гимнасти­ки, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и подвижные игры с элементами спортивных игр), упражнения на разви­тие основных физических качеств, упражнения для коррекции зрения, упражнения оздоровительной и корригирующей гимнастики.

В заключительном разделе «Требования к ка­честву освоения программного материала» приво­дятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходи­мости коррективы в образовательный процесс.

Содержание учебного предмета физическая культура

***Гимнастика.***

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

***Лёгкая атлетика***

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег с высокого и низкого старта. Челночный бег. Бег, ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Смешанное передвижение.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание. Метание малого мяча с места и на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

***Подвижные и спортивные игры***

Волейбол. Общие све­дения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами баскетбола волейбола;

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.

*КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ*

У большинства детей с задержкой психического развития отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

*КОРРЕКЦИЯ БЕГА*

У детей с задержкой психического развития старшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовленные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения. Только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходит к малым.

*КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ*

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с задержкой психического развития являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развивая сохранные функции.

*КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ*

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

*КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ*

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

*КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ*

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений. Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

* маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
* контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
* ненапряжённые ротационные движения рук;
* непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;
* постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
* расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
* переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
* отвлекающие - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно-двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

*КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ*

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут. Большинство детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой. Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могу продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но, к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1.Обеспечение правильной осанки: гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2.Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3.Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.

4.Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузку мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

*КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ*

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

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

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В старшей школе - совершенствование двигательных способностей из базовых видов спорта, а также освоением новых физкультурно-спортивных видов, освоением средств физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ (по разделу знаний и практических умений).

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

**Требования к ка­честву освоения программного материала.**

***Оценивание физической подготовленности учащихся ОВЗ*** происходит на основании требований Программы для специальной медицинской группы.

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;  
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;  
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом, качество выполнения;   
- как относится к урокам;  
- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

***Оценка «5»*** ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

***Оценка «4»*** ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

***Оценка «3»*** ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

***Оценка «2 »*** может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

**Методические рекомендации:**

Учащийся, для которого написана программа, является инвалидом, имеет сопутствующие заболевания, слабовидящий. В связи с этим от учителя требуется особое внимание. Необходимо соблюдать охранительный зрительный режим, строгое дозирование физических нагрузок. В то же время, учащийся должен изучить и освоить программу по физической культуре для 7 класса.

Настроение ученика может меняться от многих причин (даже от погоды). Учителю необходимо вести наблюдение и корректировать смену деятельности. Не допускать громких звуков, отличать лень от усталости. Находить темы интересные для ученика и переключать его сознание на изучение материала, связывать с практическим применением навыков и умений средствами физической культуры. Не повышать голоса, все объяснять спокойно, приводить убеждающие аргументы.

Одним из трудных аспектов, является его общение со сверстниками. Поэтому на уроках создаются ситуации, когда ученику надо проявить себя и не получить при этом психологическую травму. Учителю за этим приходиться следить и своевременно разряжать обстановку.

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета на учебный год.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование**  **Разделов**  **и тем программы** | **Количество**  **часов** | **Электронные**  **(цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1** | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре.**  Основы знаний о физической культуре  - знания о человеке,  - правила по технике безопасности на занятиях,  - история Олимпийских игр, история изучаемых видов спорта, правила судейства.  - режим дня., закаливание организма | В процессе уроков | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев. |
| **2** | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности**  Виды физических упражнений, используемых на уроках.  Измерение пульса на уроках физической культуры | В процессе уроков | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев. |
| **3** | **Раздел 3. Физическое совершенствование.** | **68ч** | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев. РЭШ. |
| **3.1** | **Легкая атлетика:** | **21ч** | РЭШ |
|  | Смешанное передвижение (ходьба, бег) | 8 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Высокий старт. | 2 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Низкий старт. | 2 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Прыжок в длину. | 3 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Метание мяча | 4 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Челночный бег. | 1 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Бег 30м и 60м. | 1 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
| **3.2** | **Гимнастика:** | **17ч** | РЭШ |
|  | Элементы акробатики | 4 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Упражнения в висе и упорах. | 3 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
|  | Оздоровительная и корригирующая гимнастика. | 10 | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
| **3.3** | **Общеразвивающие упражнения.** | **10ч** | Учебник по физической культуре А.П. Матвеев |
| **3.4** | **Подвижные игры** | **5ч** | РЭШ |
| **3.5** | **Элементы волейбола** | **5ч** | РЭШ |
| **3.6** | **Элементы баскетбола.** | **10ч** | РЭШ |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П./, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Журнал "Физическая культура в школе".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/office/user/link_teacher/?code=7f364294758362f2c025)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

Материально-техническая база школы.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, свисток, секундомер, сетка волейбольная, гимнастические палки, гантели, метболы, фитболы, гимнастические маты.