****

**1. Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 7 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель программы обучения:**

 заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи программы обучения*:***

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

 Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

 **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 7 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкаяатлетика | Лыжнаяподготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Физическая культура | 3 | 24 | 38 | 24 | 16 | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные и предметные результаты**

 В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

 **Личностные результаты** освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

 Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**5. Содержание учебного предмета.**

Коррекционный курс содержит следующие разделы:

1. Раздел: **Лёгкая атлетика**

- ходьба;

- бег;

-прыжки, метания.

2. Раздел: **Гимнастика**

 - основы знаний;

 - построения и перестроения;

 - общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

 - простые и смешанные висы и упоры;

 - равновесие;

 - переноска грузов;

 - опорный прыжок;

 - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.

3. Раздел: **Лыжная подготовка.**

4. Раздел: **Подвижные и спортивные игры.**

 - подвижные игры

 - спортивные игры

 - волейбол

5. Раздел: **Лёгкая атлетика**

- ходьба;

- бег;

-прыжки, метания.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Тема урока | **Дата** |
|  |  | **По плану** | **По факту** |
|  | **Легкая атлетика.** Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. |  |  |
|  | Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. |  |  |
|  | Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. |  |  |
|  | Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. |  |  |
|  | Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. |  |  |
|  | Эстафета 4x60м. |  |  |
|  | Эстафета 4x60м. |  |  |
|  | Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу. |  |  |
|  | Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). |  |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху. |  |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху. |  |  |
|  | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель. |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). |  |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху. |  |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху. |  |  |
|  | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель. |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель. |  |  |
|  | **Гимнастика.** Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Виды гимнастики в школе. |  |  |
|  | Построения и перестроения. Ходьба в шеренге. |  |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |  |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  |  |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. |  |  |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  |  |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  |  |
|  | Упражнения в равновесии. |  |  |
|  | Упражнения в равновесии. |  |  |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |
|  | Построения и перестроения. Ходьба в шеренге. |  |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |  |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  |  |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. |  |  |
|  | Упражнения со скакалками. |  |  |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  |  |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  |  |
|  | Упражнения в равновесии. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка.** Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами. Правила соревнований. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами.  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами.  |  |  |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |  |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |  |
|  | Совершенствование одновременных ходов. |  |  |
|  | Совершенствование одновременных ходов. |  |  |
|  | Переход от одного хода к другому |  |  |
|  | Переход от одного хода к другому. |  |  |
|  | Совершенствование подъёмов и спусков. |  |  |
|  | Совершенствование подъёмов и спусков. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км. |  |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок). |  |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок). |  |  |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м. |  |  |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м. |  |  |
|  | Закрепление техники передвижения на лыжах. |  |  |
|  | Закрепление техники передвижения на лыжах. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км. |  |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок). |  |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок). |  |  |
|  | **Подвижные игры** Т.Б. Волейбол: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. |  |  |
|  | Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |
|  | Волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |
|  | Волейбол: передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |
|  | Волейбол: передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |  |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Волейбол: нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  |  |
|  | Баскетбол: правила игры; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.  |  |  |
|  | Баскетбол: остановка шагом, передачи и ловля мяча двумя руками на месте и в движении шагом. |  |  |
|  | Баскетбол: остановка шагом, передачи и ловля мяча двумя руками на месте и в движении шагом. |  |  |
|  | Баскетбол: ведение мяча одной рукой в движении бегом. |  |  |
|  | Баскетбол: ведение мяча одной рукой в движении бегом. |  |  |
|  | Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от груди с места. |  |  |
|  | Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении. |  |  |
|  | Баскетбол: учебная игра по упрощённым правилам |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. |  |  |
|  | Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе. |  |  |
|  | Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде. |  |  |
|  | Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. |  |  |
|  | Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. |  |  |
|  | Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. |  |  |
|  | Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. |  |  |
|  | Эстафета 4x60м. |  |  |
|  | Эстафета 4x60м. |  |  |
|  | Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу. |  |  |
|  | Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см |  |  |
|  | Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе. |  |  |

**6. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Бревно гимнастическое высокое.
4. Козел гимнастический.
5. Конь гимнастический.
6. Перекладина гимнастическая.
7. Канат гимнастический для лазания.
8. Мост гимнастический подкидной.
9. Скамейка гимнастическая жесткая.
10. Комплект навесного оборудования.
11. Скамья атлетическая наклонная.
12. Гантели наборные.
13. Коврик гимнастический.
14. Акробатическая дорожка.
15. Маты гимнастические.
16. Мяч набивной (1кг, 2кг).
17. Мяч малый (теннисный).
18. Скакала гимнастическая.
19. Палка гимнастическая.
20. Обруч гимнастический.
21. Коврики массажные.
22. Секундомер настенный.
23. Сетка для переноса мячей.
24. Планка для прыжков в высоту.
25. Стойка для прыжков в высоту.
26. Флажки разметочные на опоре.
27. Лента финишная.
28. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
29. Рулетка измерительная.
30. Номера нагрудные.
31. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
32. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой.
33. Мячи баскетбольные для мини-игры.
34. Сетка для переноса и хранения мячей.
35. Жилетки игровые с номерами.
36. Стойки волейбольные.
37. Сетка волейбольная.
38. Мячи волейбольные.
39. Табло перекидное.
40. Ворота для мини-футбола.
41. Сетка для ворот мини-футбола.
42. Мячи футбольные.
43. Номера нагрудные.
44. Ворота для ручного мяча.
45. Мячи для ручного мяча.
46. Компрессор для накачивания мячей.