

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**

**Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

**МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ**

**РАССМОТРЕНО**  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на Педагогическом  
совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса  
внеурочной деятельности**

**Адаптированная физическая культура**

**5-9 класс**

2023-2024 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов с ОВЗ разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- Учебника: Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015
- планируемых результатов начального общего образования, методическим рекомендациям к адаптированным программам.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» в соответствии с АООП является укрепление здоровья обучающихся и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

В соответствии с АООП определяются **общие задачи предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

**Обучающиеся 5-9 классов, решением районной ПМПК, переведены на обучение по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ОВЗ.** У данных детей наблюдается неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Внимание неустойчивое, память слабая. Временные рамки урока выдерживает не всегда, часто отвлекается. Для данного детей характерна эмоциональная неустойчивость (часто раздражаются, нервничают, плачат). Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для данных обучающихся. Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей этих детей. При построении уроков учитываю быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляю пошагово с использованием специальных методов, приемов и средств обучения.

При изучении разделов учебного предмета адаптирую упражнения и задания, изменяю последовательность и сроки прохождения программного материала.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На учебный предмет «Адаптированная физическая культура» отводится 1 часа в неделю (34 часа год).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### *Личностные результаты:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты** складываются из познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий.

***Познавательные УУД позволяют:***

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, ситуацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

***Регулятивные УУД позволяют:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Коммуникативные УУД позволяют:***

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Предметные результаты отражают:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела);
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализирование и нахождение ошибок, эффективное их исправление.

## Тематическое планирование

№ п.п	Наименование темы	Всего кол-во часов	I Четверть	II Четверть	III Четверть	IV Четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	8	4			4
3.	Спортивные игры	10	3	3	4	
4.	Гимнастика	10	2	6		2
5.	Лыжная подготовка	6			6	
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

### *Знания о физической культуре*

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

### *Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта

Профессионально-прикладная физическая подготовка

### ***Физическая культура человека***

Режим дня и его основное содержание

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж

Проведение банных процедур

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовкой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организуемые команды и приёмы

Акробатические упражнения и комбинации

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки

##### ***Легкая атлетика***

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам

## **Материально – техническое обеспечение**

Реализация учебной программы обеспечивается следующими материалами: учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015, включённым в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2018-2019 учебный год.

### **Материально-техническое оснащение.**

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Спортивный зал
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Щит баскетбольный -2
5. Кольцо баскетбольное – 2
6. Мат гимнастический
7. Мячи баскетбольные
8. Мячи волейбольные
9. Мячи гимнастические
10. Обручи гимнастические
11. Лыжи
12. Ботинки лыжные
13. Палки беговые