

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА АЛЕЙСКА

МБОУ "СОШ №5"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



И.Г. Тимченко

Протокол Педсовета №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

№5



Н.В. Рогашова

Приказ № 133
от «30» августа 2023 г.



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

8 класс

АЛЕЙСК 2023

Примерная 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).

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.

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.

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 причастности 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.);

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	resh.edu.ru

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	resh.edu.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	<i>Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1	0	1	1 неделя	resh.edu.ru
2	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.</i>	1	0	1	1 неделя	resh.edu.ru
3	<i>Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий</i>	1	0	1	2 неделя	resh.edu.ru
4	<i>Способы учёта индивидуальных особенностей</i>	1	0	1	2 неделя	resh.edu.ru
5	<i>Профилактика умственного перенапряжения</i>	1	0	1	3 неделя	resh.edu.ru
6	<i>Упражнения для профилактики утомления</i>	1	0	1	3 неделя	resh.edu.ru
7	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика</i>	1	0	1	4 неделя	resh.edu.ru
8	1.Модуль «Лёгкая атлетика». 1.1 Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1	0	1	4 неделя	resh.edu.ru
9	1.2 Развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции	1	0	1	5 неделя	resh.edu.ru
10	1.3 Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции	1	0	1	5 неделя	resh.edu.ru
11	1.4 Развитие выносливости.	1	0	1	6 неделя	resh.edu.ru

	Бег на длинные дистанции					
12	1.5 Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	6 неделя	resh.edu.ru
13	1.6 Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	7 неделя	resh.edu.ru
14	1.7 Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	7 неделя	resh.edu.ru
15	1.8 Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	8 неделя	resh.edu.ru
16	1.9 Развитие силовых способностей. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	8 неделя	resh.edu.ru
17	1.10 Развитие силовых способностей. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	9 неделя	resh.edu.ru
18	1.11 Развитие силовых способностей. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	9 неделя	resh.edu.ru
19	1.12 Развитие силовых способностей.	1	0	1	10 неделя	resh.edu.ru

	<i>способностей.</i> Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
20	2.Модуль «Гимнастика». 2.1 <i>Развитие гибкости.</i> Акробатические комбинации	1	0	1	10неделя	resh.edu.ru
21	2.2 <i>Развитие гибкости.</i> Акробатические комбинации	1	0	1	11 неделя	resh.edu.ru
22	2.3 <i>Развитие координации движений.</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	11 неделя	resh.edu.ru
23	2.4 <i>Развитие координации движений.</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	12 неделя	resh.edu.ru
24	2.5 <i>Развитие силовых способностей.</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	12 неделя	resh.edu.ru
25	2.6 <i>Развитие силовых способностей.</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	13 неделя	resh.edu.ru
26	2.7 <i>Развитие силовых способностей.</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	13 неделя	resh.edu.ru

27	2.8 Развитие координации движений. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	14 неделя	resh.edu.ru
28	1. Модуль «Зимние виды спорта». 3.1 Развитие выносливости. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	14 неделя	resh.edu.ru
29	3.2 Развитие выносливости. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	15 неделя	resh.edu.ru
30	3.3 Развитие выносливости. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	15 неделя	resh.edu.ru
31	3.4 Развитие выносливости. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	16 неделя	resh.edu.ru
32	3.5 Развитие выносливости. Торможение боковым скольжением	1	0	1	16 неделя	resh.edu.ru
33	3.6 Развитие выносливости. Торможение боковым скольжением	1	0	1	17 неделя	resh.edu.ru
34	3.7 Развитие выносливости. Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	17 неделя	resh.edu.ru
35	3.8 Развитие выносливости. Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	18 неделя	resh.edu.ru
36	3.9 Развитие выносливости. Лыжная подготовка в передвижениях на	1	0	1	18 неделя	resh.edu.ru

	лыжах, при спусках, подъёмах, торможении					
37	3.10 Развитие выносливости. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	19 неделя	resh.edu.ru
38	3.11 Развитие выносливости. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	19 неделя	resh.edu.ru
39	3.12 Развитие выносливости. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	20 неделя	resh.edu.ru
40	4.Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 4.1 Развитие координации движений. Повороты с мячом на месте	1	0	1	20 неделя	resh.edu.ru
41	4.2 Развитие координации движений. Повороты с мячом на месте	1	0	1	21 неделя	resh.edu.ru
42	4.3 Развитие силовых способностей. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	21 неделя	resh.edu.ru
43	4.4 Развитие силовых способностей. Передача мяча одной рукой от плеча и	1	0	1	22 неделя	resh.edu.ru

	снизу					
44	4.5 Развитие силовых способностей. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	22 неделя	resh.edu.ru
45	4.6 Развитие силовых способностей. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	23 неделя	resh.edu.ru
46	4.7 Развитие силовых способностей. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	23 неделя	resh.edu.ru
47	4.8 Развитие силовых способностей. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	24 неделя	resh.edu.ru
48	5.Модуль «Спортивные игры». Волейбол. 5.1 Развитие силовых способностей. Прямой нападающий удар	1	0	1	24 неделя	resh.edu.ru
49	5.2 Развитие силовых способностей. Прямой нападающий удар	1	0	1	25 неделя	resh.edu.ru
50	5.3 Развитие силовых способностей. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	25 неделя	resh.edu.ru
51	5.4 Развитие силовых способностей.	1	0	1	26 неделя	resh.edu.ru

	способностей. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места					
52	5.5 Развитие силовых способностей. Тактические действия в защите	1	0	1	26 неделя	resh.edu.ru
53	5.6 Развитие силовых способностей. Тактические действия в нападении	1	0	1	27 неделя	resh.edu.ru
54	5.7 Развитие силовых способностей. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	27 неделя	resh.edu.ru
55	5.8 Развитие силовых способностей. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	28 неделя	resh.edu.ru
56	6.Модуль «Спортивные игры». Футбол. 6.1 Развитие силовых способностей. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	28 неделя	resh.edu.ru
57	6.2 Развитие силовых способностей. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	29 неделя	resh.edu.ru
58	6.3 Развитие силовых способностей. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	29 неделя	resh.edu.ru

59	6.4 Развитие силовых способностей. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	30 неделя	resh.edu.ru
60	6.5 Развитие силовых способностей. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	30 неделя	resh.edu.ru
61	6.6 Развитие силовых способностей. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	31 неделя	resh.edu.ru
62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	31 неделя	resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	32 неделя	resh.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	32 неделя	resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	33 неделя	resh.edu.ru

66	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	33 неделя	resh.edu.ru
67	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	34 неделя	resh.edu.ru
68	<i>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</i> Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м	1	0	1	34 неделя	resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		