

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 г. Черемхово»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МОУ Школа № 5 г. Черемхово
Протокол № 2 от “4” сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Школа № 5 г.
Черемхово
Приказ № 320 от “5” сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса
«Адаптивная физическая культура»
(основное общее образование)

г. Черемхово, 2023

Пояснительная записка

1. Актуальность и назначение программы

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Коррекционно-развивающий курс направлен на всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своему здоровью, развитие основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Цель курса: укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- 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.

2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа коррекционно-развивающего курса «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 8-9 классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой психического развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 34 часа.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- потребность в адаптации и дифференцированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования;
- включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации образовательных программ основного общего образования с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;
- развитие и коррекция приемов мыслительной деятельности и логических действий, составляющих основу логических мыслительных операций, расширение метапредметных способов учебно-познавательной деятельности, обеспечивающих процесс освоения программного материала;
- применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ЗПР системы знаний, умений,

навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);

- организация образовательного пространства, рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ЗПР (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);
- специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать помощь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;
- учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.);

- стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни; формирование читательской культуры;
- применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы.

3. Взаимосвязь с программой воспитания

Программа коррекционно-развивающего курса разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа №5 г. Черемхово.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Содержание учебного курса

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой

деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы,

упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать

двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- положительное отношение к урокам физкультуры, к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Тематическое планирование

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Легкая атлетика				
1	ТБ. Высокий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. СБУ. Развитие скоростных качеств. Личная гигиена учащихся	1		Беседа, практикум
2	Высокий старт до 30 м. Бег по дистанции 40-50 м. СБУ.	1		Практикум

	Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.			
3	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Практикум
4	Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Практикум
5	Бег 1500м. Бег по дистанции. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		Практикум
Спортивные игры				
6	<u>Баскетбол</u> . ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила игры в баскетбол.	1	Обучающее видео	Беседа, практикум
7	Стойка и передвижения	1	Обучающее видео	Практикум

	игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.			
8	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Обучающее видео	Практикум
9	Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Обучающее видео	Практикум
Гимнастика				
10	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Упражнения в висах. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		Беседа, практикум
11	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Упражнения	1		Практикум

	в висах. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
12	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	1		Практикум
13	Прыжок ноги врозь. ОРУ. - Эстафеты. Развитие	2		Практикум
14	скоростно-силовых способностей.			
15	Кувырки вперёд, назад, - стойка на лопатках. ОРУ.	2		Практикум
16	Развитие координационных способностей.			
17	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	1		Практикум
18	Выполнение комбинации из - разученных элементов. ОРУ.	2		Практикум Эстафета
19	Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей.			
Спортивные игры				

20	ТБ. <u>Баскетбол</u> . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Обучающее видео	Беседа, практикум
21 - 22	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.	2	Обучающее видео	Практикум
23 - 24	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	Обучающее видео	Учебная игра.
25 - 26	ТБ. <u>Волейбол</u> . Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.		Обучающее видео	Беседа, практикум, учебная игра
27 - 28	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя	2		Практикум, учебная игра

	руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Передачи мяча в парах.			
Легкая атлетика				
29	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1		Беседа, практикум
30	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1		Практикум
31	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные	1		Эстафета

	игры.			
32	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1		Практикум
33	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Практикум
34	Подвижные и спортивные игры	1		Игры
	Итого:	34 часа		

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Легкая атлетика				
1	ТБ. Высокий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. СБУ. Развитие скоростных качеств. Личная гигиена учащихся	1		Беседа, практикум

2	Бег 60м. СБУ. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1		Эстафета
3	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Эстафета
4	Прыжок в длину. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	1		Практикум
Спортивные игры				
5	<u>Баскетбол</u> . ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила игры в баскетбол.	1	Обучающее видео	Беседа, практикум
6	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на	1	Обучающее видео	Практикум

	месте. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.			
7	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Развитие координационных качеств.	1	Обучающее видео	Практикум
8	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Обучающее видео	Практикум
9	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Обучающее видео	Учебная игра
10	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с	1	Обучающее видео	Учебная игра

	места.			
11	Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Обучающее видео	Практикум
12	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		Соревнования
Гимнастика				
13	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Упражнения в висах. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		Беседа, практикум
14	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Упражнения в висах. Эстафеты. Значение гимнастических упр. для развития силовых способностей.	1		Практикум
15	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без	1		Практикум

	предметов. Упражнения в висах. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
16	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	1		Практикум
17	Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Практикум
18	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		Практикум
19	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	1		Практикум
Спортивные игры				
20	ТБ. <u>Баскетбол</u> . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	1	Обучающее видео	Беседа, практикум

	(5:0) без изменения позиции игроков.			
21	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Обучающее видео	Практикум
22	ТБ. <u>Волейбол</u> . Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	1	Обучающее видео	Практикум
23	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра.	1	Обучающее видео	Учебная игра.
24	Приём мяча снизу двумя	2	Обучающее видео	Практикум
25	руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.			
26	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Обучающее видео	Учебная игра.
27	Нижняя прямая подача с 3-6	2	Обучающее видео	Учебная игра.
28	метров. Передачи мяча в парах. Эстафеты. Игра в			

	мини-волейбол.			
Легкая атлетика				
29	ТБ. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		Беседа, практикум
30	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		Практикум
31	Бег в равномерном темпе (1000 м). Развитие выносливости.	1		Практикум
32	Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1		Практикум
33	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Практикум
34	Подвижные и спортивные игры	1		Практикум
	Итого:	34 часа		