

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Горьковского муниципального района
МБОУ "Астыровская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Ушакова А.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Боровикова Л.А.

Приказ № 137 от «02» 09 2024 г.

АДАптированная образовательная программа
по адаптивной физической для обучающихся
8 класса с задержкой психического развития

(ВАРИАНТ 7.1)

на 2024-2025 учебный год

Составила:

Ткачева Дарья Геннадьевна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу рабочей программы по учебному предмету «**Физическая культура**» составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1644 и 31.12.2015 № 1577);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных

физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и

самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ). Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения: соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
	I. Легкая атлетика	

1.	Вводная беседа. Основы знаний. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Техника безопасности на уроках физкультурой.	1
2.	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Игра «Охрана пробежек».	1
3.	Бег на 60 м с низкого старта. Игра «Вызов победителя».	1
4.	Бег на 60 м с низкого старта. Игра «Вызов победителя».	1
5.	Эстафетный бег (встречная эстафета). Игра «Бег за флажками».	1
6.	Эстафетный бег (встречная эстафета). Игра «Бег за флажками».	1
7.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1
8.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1
9.	Эстафетный бег по кругу 100 м. Игра «По кочкам и линиям».	1
10.	Эстафетный бег по кругу 100 м. Игра «По кочкам и линиям».	1
11.	Кроссовый бег 30С -500 м. Прыжки.	1
12.	Кроссовый бег 30С -500 м. Прыжки.	1
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
15.	Прыжки в высоту способом перешагивания». Игра «Дотянись».	1
16.	Прыжки в высоту способом перешагивания». Игра «Дотянись».	1
17.	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4 - 6 шагов разбега. Игра «Проверь сам».	1
18.	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4 - 6 шагов разбега. Игра «Проверь сам».	1
II. Гимнастика.		
19.	Лазанье по гимнастической стенке разными способами с предметом в руке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями.	1
20.	Лазанье по гимнастической стенке разными способами с предметом в руке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями.	1
21.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево».	1
22.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево».	1
23.	Упражнения на гимнастической скамейке. Простые и смешанные висы. Упражнения на тренажерах.	1
24.	Упражнения на гимнастической скамейке. Простые и смешанные висы. Упражнения на тренажерах.	1
25.	Упражнения на тренажерах. Упражнения на Гимнастической скамейке.	1

26.	Упражнения на тренажерах. Упражнения на Гимнастической скамейке.	1
27.	Перелазание различными способами (бег, прыжок, равновесие)	1
28.	Перелазание различными способами (бег, прыжок, равновесие)	1
29.	Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями: м-2кг, д-1кг.	1
30.	Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями: м-2кг, д-1кг.	1
31.	Выполнение простейших комбинаций с большими мячами; на гимнастических матах.	1
32.	Выполнение простейших комбинаций с большими мячами; на гимнастических матах.	1
III. Спортивные игры.		
33.	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Мяч над веревкой».	1
35-36	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Мяч над веревкой».	2
37-38	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе».	2
39-40	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе».	2
41-42	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	2
43-44	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	2
45-46	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке. Стойки и Перемещения волейболистов.	2
47-48	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке. Стойки и Перемещения волейболистов.	2
49-50	Закрепление правил поведения при игре в большой баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками. Игра «Мяч - ловцу».	2
51-52	Закрепление правил поведения при игре в большой баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками. Игра «Мяч - ловцу».	2
53-54	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой. Игра «Не давай мяча водящему».	2
55-56	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой. Игра «Не давай мяча водящему».	2
59-60	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Игра «Борьба за мяч».	2
61-62	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Игра «Борьба за мяч».	2
63-64	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3-5 раз).	2
65-66	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3-5 раз).	2

67-68	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Мяч в центре».	2
69-70	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Мяч в центре».	2
71-72	Игра в парах с передачей и ловлей мяча сверху. Игра — эстафета.	2
73-74	Игра в парах с передачей и ловлей мяча сверху. Игра — эстафета.	2
IV. Легкая атлетика.		
75-76	Бег с преодолением препятствий. Игра «охрана пробежек».	2
77-78	Бег с преодолением препятствий. Игра «охрана пробежек».	2
79-80	Техника «высокого», «низкого старта». Бег 60 м на время. Игра «Вызов победителя».	2
81-82	Техника «высокого», «низкого старта». Бег 60 м на время. Игра «Вызов победителя».	2
83-84	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	2
85-86	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	2
87-88	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Установи рекорд»	2
89-90	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Установи рекорд»	2
91-92	Метание малого мяча на результат в цель. Игра «Сильный бросок».	2
93-94	Метание малого мяча на результат в цель. Игра «Сильный бросок».	2
95-96	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком. Игра «Кто дальше».	2
97-98	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком. Игра «Кто дальше».	2
99	Эстафетный бег 100 м.	2
100	Эстафетный бег 100 м.	2
101-102	Медленный бег по пересеченной местности.	2