

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Малячкино имени Героя Советского Союза Н.В. Будылина муниципального района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании МО  
учителей естественно-  
географического цикла  
протокол № 1  
от 26.08.2024 г.

Проверена  
заместителем  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Жулькова Е. Ю.  
27.08.2024

Утверждена  
приказом №63/2  
от 27.08.2024  
директор школы  
\_\_\_\_\_  
Коновалова И.Г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ  
с.Малячкино,  
CN=Коновалова  
Ирина Григорьевна,  
E=so\_malyach\_sch@sa  
mara.edu.ru  
00a37476c42f7c44c9  
2024-08-31 13:30:45

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов  
с ЗПР**

с. Малячкино 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования составлена в соответствии с ФГОС ООО, ФАОП ООО ОВЗ.

Количество часов:

5 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа;

6 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа;

7 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа;

8 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа;

9 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа.

### Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель* реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

### **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, брусьях, 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.

### **Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

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;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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**

#### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах; 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; заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д. 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; находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

#### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

определять возможные роли в совместной деятельности; организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; оценивать качество своего вклада в командный результат.

#### ***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

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.

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.

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;

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.

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.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

№	Наименование темы, разделы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1	Модуль «Знания о физической культуре»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	в процессе урока

2	Модуль «Легкая атлетика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	35
3	Модуль «Гимнастика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	21
4	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	16
5	Модуль «Спортивные игры»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	30
ИТОГО			102 ч

### 6 класс

№	Наименование темы, разделы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1	Модуль «Знания о физической культуре»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	в процессе урока

2	Модуль «Легкая атлетика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	35
3	Модуль «Гимнастика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	21
4	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	16
5	Модуль «Спортивные игры»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	30
ИТОГО			102 ч

### 7 класс

№	Наименование темы, разделы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1	Модуль «Знания о физической культуре»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru	в процессе урока

		(сайтГТО)	
2	Модуль «Легкая атлетика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	35
3	Модуль «Гимнастика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	21
4	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	16
5	Модуль «Спортивные игры»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	30
ИТОГО			102 ч

### 8 класс

№	Наименование темы, разделы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1	Модуль «Знания о физической культуре»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ	в процессе урока

		www.gto.ru (сайтГТО)	
2	Модуль «Легкая атлетика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	35
3	Модуль «Гимнастика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	21
4	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	16
5	Модуль «Спортивные игры»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	30
<b>ИТОГО</b>			102ч

9 класс

№	Наименование темы, разделы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1	Модуль «Знания о физической культуре»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	в процессе урока
2	Модуль «Легкая атлетика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	35
3	Модуль «Гимнастика»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	21
4	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	16
5	Модуль «Спортивные игры»	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)	30

ИТОГО			102ч
-------	--	--	------