

МОУ « Желябовская школа »

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МОУ
"Желябовская школа"

педсовет № 4 от «26»
сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Желябовская школа"



Чистякова Н. А.
Приказ № 160/1 от «26»
сентября 2024 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 7 класса
2024-2025 г.г.

Составитель: Торопова Елена Владимировна
учитель физической культуры

П. им Желябова

2024 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 7 классов разработана на основе: - федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ; - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями); - примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021); - федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура»; - федеральной программы воспитания. При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

. Цель и задачи

Цель: обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптированной физической культуры.

Задачи:

- Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.
- Стимулирование способностей учащегося к самооценке.
- Укрепление и сохранение здоровья.
- Активизация защитных свойств организма учащегося.

- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.
- Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Особенности содержания

Программа по адаптированной физической культуре имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма. Программа также направлена не на сдачу нормативов, а на формирование привычки к здоровому образу жизни. В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. Адаптированная физическая культура занимает важное место в

образовательном и воспитательном процессе обучающихся. Занятия адаптированной 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 результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Количество часов: 7 класс всего: 34 часа – в неделю 1 час.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление внеурочной деятельности, в рамках которой происходит реализация курса: спортивно-оздоровительное. Виды внеурочной деятельности, используемые в процессе реализации курса: спортивно-оздоровительная деятельность; игровая; познавательная.

Формы организации - различные виды спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурные праздники и соревнования.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Личностные.

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах,

соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

Метапредметные.

В результате изучения курса « Общая физическая подготовка» у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-устанавливать причинно следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты.

К концу изучения курса обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной

физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за выполнением упражнений учащимися и беседы. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства и изменения физического состояния. Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Форма занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Виды деятельности: участие в спортивных играх.

Тематическое планирование. 7 класс

№п/п	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	ЭОР
1.	Вводный инструктаж. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	фронтальный	1	Российская электронная школа

2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповой	1	Российская электронная школа
3.	Стартовый контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
5.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
6.	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповой	1	Российская электронная школа
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
9.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
10.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
11.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа

12.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	групповой	1	Российская электронная школа
13.	Челночный бег 3*10 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
14.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа
16.	Круговая тренировка	индивидуальный	1	Российская электронная школа
17.	Круговая тренировка	индивидуальный	1	Российская электронная школа
18.	Промежуточный контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
19.	Упражнения для развития гибкости.	фронтальный	1	Российская электронная школа
20.	Упражнения для развития силы.	фронтальный	1	Российская электронная школа
21.	Круговая тренировка.	групповой	1	Российская электронная школа
22.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
23.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
25.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
26.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа

27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
28.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
29.	Бег с ускорением от 30 до 40 м-5-6 раз.	групповой	1	Российская электронная школа
30.	Эстафетный бег.	групповой	1	Российская электронная школа
31.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
32.	Челночный бег 3*10 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
33.	Бег 30,60 метров 6 раз.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
34.	Итоговый контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
Итого			34	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-lyah

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИИНТЕРНЕТ

1. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОВЕТ.ORG
3. Педсовет: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/
4. Физическая культура:
<http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultura>