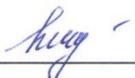


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам р.п. Базарный Карабулак»

«Рассмотрено» на
заседании МО

 /Голованова А.С./

Протокол №1
от 31.08.2023г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР

 / Чаплина Т.П. /

от 31.08.2023г.

«Утверждаю»

Директор школы-интернат

 /В.В. Воронов/

Приказ № 130 от 31.08.2023г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «Движение это жизнь»

для 5-9 класса(1 вариант)

Составитель: Кульков А. В.

учитель

2023-2024 уч.г.

1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа Адаптированная рабочая программа

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ №329-ФЗ от 4 декабря 2007г.
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730);
- Требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 - «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я. Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2016г.
- Нормативных документов ГБОУ СО «Школа – интернат для обучающихся по АОП р.п. Базарный Карабулак».
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»

- М.Я.Виленского . Физическая культура . 5-6-7 кл.: учебник \ М.Я. Виленского учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва . «Просвещение» 2015г.
- Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

Задачи программы. Образовательные.

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приемам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Развивающие.

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать этические и эстетические вкусы.

Воспитательные.

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Основное функциональное предназначение настоящей рабочей программы по внеурочной деятельности – компенсировать отсутствие третьего часа физической культуры в учебном плане образовательного учреждения с 5 по 9 классы.

На реализацию настоящей программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования планом внеурочной деятельности предусмотрено 34 часа в год в 5-9 классе.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другим учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности на занятии.

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в командной игровой деятельности и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В том числе при реализации настоящей программы у учащихся будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с

современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры, в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

В плане регулятивных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

В плане познавательных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

В плане коммуникативных универсальных учебных действий обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения

упражнений с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

4. Календарно тематическое планирование

Содержание курса внеурочной деятельности	5 к	6 к	7 к	8 к	9 к
Спортивные игры. Футбол	1 6	1 5	1 6	1 6	1 5
Спортивные игры. Русская лапта	9	7	9	9	8
Лыжная подготовка .	1 1	9	1 1	1 1	1 1

5класс

№	Тема урока	Количес тво часов	План	Факт
---	------------	-------------------------	------	------

	Футбол 1-2четверть			
1-2	<i>Техника безопасности и правила игры в футбол .</i>	2	5,09- 12,09	
3-4	<i>Передачи мяча .Остановка мяча.</i>	2	19,09- 26,09	
5-6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	2	3,10- 10,10	
7-8	<i>Удары по воротам .</i>	2	17,10- 24,10	
9- 10	<i>Совершенствование передачи и остановки мяча .</i>	2	7,11- 14,11	
11- 12	<i>Совершенствование ведение мяча и ударом по воротам .</i>	2	21,11- 28,11	
13- 14	<i>Освоение тактики игры. Мини-футбол. Учебная игра.</i>	2	5,12- 12,12	
15- 16	<i>Учебная игра по правилам.</i>	2	19,12- 26,12	
	Лыжи 3четверть			
17	<i>Лыжная подготовка</i>	1	9,01	
18	<i>Лыжная подготовка</i>	1	16,01	
19	<i>Лыжная подготовка</i>	1	23,01	
20	<i>Лыжная подготовка</i>	1	30,01	
21	<i>Лыжная подготовка</i>	1	6,02	
22	<i>Лыжная подготовка</i>	1	13,02	
23	<i>Лыжная подготовка</i>	1	20,02	
24	<i>Лыжная подготовка</i>	1	27,02	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	5,03	

25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	12,03	
27	<i>Лыжная подготовка</i>	1	19,03	
	<i>Лапта 4четверть</i>			
28	<i>Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры в лапту.</i>	1	2,04	
29	<i>Передача и ловля мяча. Упражнения с малыми мячами.</i>	1	9,04	
30	<i>Разучивание техники осаливания. Техника перемещений.</i>	1	16,04	
31	<i>Передача и ловля мяча .Обучение индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	23,04	
32	<i>Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции</i>	1	30,04	
33	<i>Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	7,05	
34	<i>Закрепление командных действий в защите. Передвижения в игре.</i>	1	14,05	
35	<i>Совершенствование ударов в учебной игре Тактика игры. Учебная игра.</i>	1	21,05	
36	<i>Разучивание техники верхнего прямого удара</i>	1	28,05	

6 класс

№	Тема урока	Количество часов	План	Факт
	Футбол 1-2четверть			
1-2	<i>Техника безопасности и правила игры в футбол .</i>	2	1,09-8,09	

3-4	<i>Передачи мяча .Остановка мяча.</i>	2	15,09- 22,09	
5-6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	2	29,09- 6,10	
7-8	<i>Удары по воротам .</i>	2	13,10- 20,10	
9- 10	<i>Совершенствование передачи и остановки мяча .</i>	2	10,11- 17,11	
11- 12	<i>Совершенствование ведение мяча и ударом по воротам .</i>	2	24,11- 1,12	
13- 14	<i>Освоение тактики игры. Мини-футбол. Учебная игра.</i>	2	8,12- 15,12	
15	<i>Учебная игра по правилам.</i>	1	22,12	
	<i>Лыжи 3четверть</i>			
16	<i>Лыжная подготовка</i>	1	12,01	
17	<i>Лыжная подготовка</i>	1	19,01	
18	<i>Лыжная подготовка</i>	1	26,01	
19	<i>Лыжная подготовка</i>	1	2,02	
20	<i>Лыжная подготовка</i>	1	9,02	
21	<i>Лыжная подготовка</i>	1	16,02	
22	<i>Лыжная подготовка</i>	1	1,03	
23	<i>Лыжная подготовка</i>	1	15,03	
24	<i>Лыжная подготовка</i>	1	22,03	
	<i>Лапта 4четверть</i>			
25	<i>Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры в лапту.</i>	1	5,04	
27	<i>Передача и ловля мяча. Упражнения с малыми мячами.</i>	1	12,04	

28	<i>Разучивание техники осаливания. Техника перемещений.</i>	1	19,04	
29	<i>Передача и ловля мяча .Обучение индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	26,04	
30	<i>Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции</i>	1	17,04	
31	<i>Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	24,04	
32	<i>Закрепление командных действий в защите. Передвижения в игре.</i>	1	31,04	

7класс

№	Тема урока	Количество часов	План	Факт
	Футбол 1-2четверть	2		
1-2	<i>Техника безопасности и правила игры в футбол .</i>	2	4,09-11,09	
3-4	<i>Передачи мяча .Остановка мяча.</i>	2	18,09-25,09	
5-6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	2	2,10-9,10	
7-8	<i>Удары по воротам .</i>	2	16,10-23,10	
9-10	<i>Совершенствование передачи и остановки мяча .</i>	2	6,11-13,11	
11-	<i>Совершенствование ведение мяча и ударом по воротам .</i>	2	20,11-	

12			27,11	
13-14	<i>Освоение тактики игры. Мини-футбол. Учебная игра.</i>	2	4,12-11,12	
15-16	<i>Учебная игра по правилам.</i>	2	18,12-25,12	
	<i>Лыжи 3четверть</i>			
17	<i>Лыжная подготовка</i>	1	8,01	
18	<i>Лыжная подготовка</i>	1	15,01	
19	<i>Лыжная подготовка</i>	1	22,01	
20	<i>Лыжная подготовка</i>	1	29,01	
21	<i>Лыжная подготовка</i>	1	5,02	
22	<i>Лыжная подготовка</i>	1	12,02	
23	<i>Лыжная подготовка</i>	1	19,02	
24	<i>Лыжная подготовка</i>	1	26,02	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	4,03	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	11,03	
27	<i>Лыжная подготовка</i>	1	18,03	
	<i>Лапта 4четверть</i>			
28	<i>Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры в лапту.</i>	1	1,04	
29	<i>Передача и ловля мяча. Упражнения с малыми мячами.</i>	1	8,04	
30	<i>Разучивание техники осаливания. Техника перемещений.</i>	1	15,04	
31	<i>Передача и ловля мяча .Обучение индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	22,04	
32	<i>Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции</i>	1	29,04	

33	<i>Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	6,05	
34	<i>Закрепление командных действий в защите. Передвижения в игре.</i>	1	13,04	
35	<i>Совершенствование ударов в учебной игре Тактика игры. Учебная игра.</i>	1	20,05	
36	<i>Разучивание техники верхнего прямого удара</i>	1	27,05	

8класс

№	Тема урока	Количество часов	План	Факт
	Футбол 1-2четверть	2		
1-2	<i>Техника безопасности и правила игры в футбол .</i>	2	4,09-11,09	
3-4	<i>Передачи мяча .Остановка мяча.</i>	2	18,09-25,09	
5-6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	2	2,10-9,10	
7-8	<i>Удары по воротам .</i>	2	16,10-23,10	
9-10	<i>Совершенствование передачи и остановки мяча .</i>	2	6,11-13,11	
11-12	<i>Совершенствование ведение мяча и ударом по воротам .</i>	2	20,11-27,11	
13-14	<i>Освоение тактики игры. Мини-футбол. Учебная игра.</i>	2	4,12-11,12	

15-16	<i>Учебная игра по правилам.</i>	2	18,12-25,12	
	<i>Лыжи 3четверть</i>			
17	<i>Лыжная подготовка</i>	1	8,01	
18	<i>Лыжная подготовка</i>	1	15,01	
19	<i>Лыжная подготовка</i>	1	22,01	
20	<i>Лыжная подготовка</i>	1	29,01	
21	<i>Лыжная подготовка</i>	1	5,02	
22	<i>Лыжная подготовка</i>	1	12,02	
23	<i>Лыжная подготовка</i>	1	19,02	
24	<i>Лыжная подготовка</i>	1	26,02	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	4,03	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	11,03	
27	<i>Лыжная подготовка</i>	1	18,03	
	<i>Лапта 4четверть</i>			
28	<i>Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры в лапту.</i>	1	1,04	
29	<i>Передача и ловля мяча. Упражнения с малыми мячами.</i>	1	8,04	
30	<i>Разучивание техники осаливания. Техника перемещений.</i>	1	15,04	
31	<i>Передача и ловля мяча .Обучение индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	22,04	
32	<i>Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции</i>	1	29,04	
33	<i>Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	6,05	
34	<i>Закрепление командных действий в защите.</i>	1	13,04	

	<i>Передвижения в игре.</i>			
35	<i>Совершенствование ударов в учебной игре Тактика игры. Учебная игра.</i>	1	20,05	
36	<i>Разучивание техники верхнего прямого удара</i>	1	27,05	

9класс

№	Тема урока	Количество часов	План	Факт
	<i>Футбол 1-2четверть</i>			
1-2	<i>Техника безопасности и правила игры в футбол .</i>	2	7,09-14,09	
3-4	<i>Передачи мяча .Остановка мяча.</i>	2	21,09-28,09	
5-6	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	2	5,10-12,10	
7-8	<i>Удары по воротам .</i>	2	19,10-9,11	
9-10	<i>Совершенствование передачи и остановки мяча .</i>	2	16,11-23,11	
11-12	<i>Совершенствование ведение мяча и ударом по воротам .</i>	2	30,11-7,12	
13-14	<i>Освоение тактики игры. Мини-футбол. Учебная игра.</i>	2	14,12-21,12	
15	<i>Учебная игра по правилам.</i>	1	28,12	
	<i>Лыжи 3четверть</i>			
16	<i>Лыжная подготовка</i>	1	11,01	

17	<i>Лыжная подготовка</i>	1	18,01	
18	<i>Лыжная подготовка</i>	1	25,01	
19	<i>Лыжная подготовка</i>	1	1,02	
20	<i>Лыжная подготовка</i>	1	8,02	
21	<i>Лыжная подготовка</i>	1	15,02	
22	<i>Лыжная подготовка</i>	1	22,02	
23	<i>Лыжная подготовка</i>	1	29,02	
24	<i>Лыжная подготовка</i>	1	7,03	
25	<i>Лыжная подготовка</i>	1	14,03	
26	<i>Лыжная подготовка</i>	1	21,03	
	<i>Лапта 4четверть</i>			
27	<i>Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры в лапту.</i>	1	4,04	
28	<i>Передача и ловля мяча. Упражнения с малыми мячами.</i>	1	11,04	
29	<i>Разучивание техники осаливания. Техника перемещений.</i>	1	18,04	
30	<i>Передача и ловля мяча .Обучение индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	25,04	
31	<i>Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции</i>	1	25,04	
32	<i>Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.</i>	1	16,04	
33	<i>Закрепление командных действий в защите. Передвижения в игре.</i>	1	23,04	
34	<i>Совершенствование ударов в учебной игре Тактика игры. Учебная игра.</i>	1	30,04	