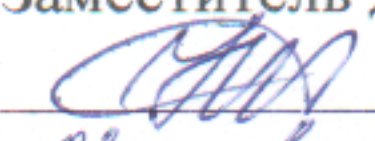


Министерство образования Свердловской области
ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

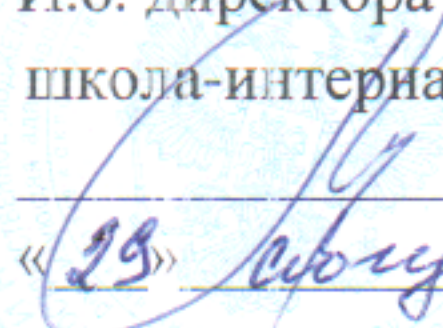
Заместитель директора по ВР

 / Цепелева Н. С./

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ СО «Буткинская
школа-интернат»

 / Чуприянов Г.Е./

«29» августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Адаптивная физическая культура»

для 9 класса

на 2025 – 2026 учебный год

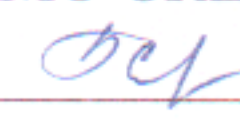
Составитель: учитель Рычков Е.Ю.

Рассмотрено на заседании МО

СКЦ Протокол № 2

от «28» августа 20__ года

Председатель МО СКЦ

Балашова Н.А. 

Бутка, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с нарушением интеллекта разрабатывается на основе: требований к личностным и предметным результатам освоения АООП, программы формирования базовых учебных действий.

Актуальность программы

Программа «Адаптивная физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Программа внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся 9 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных

факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;

- планирование;

- оценка;

- способность к волевому усилию;

Познавательные:

1. Формулирование цели

2. Выделение необходимой информации

3. Структурирование

4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5. Рефлексия

6. Анализ и синтез

7. Сравнение

8. Классификации

9. Действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Адаптивная физическая культура» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

Программное и учебно-методическое обеспечение

Программы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5-9 классов с нарушением интеллекта (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025 – 2026 учебный год.

2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.

Учебная литература:

1. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2015.
2. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук. Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью». :Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 11 февраля 2022 года приказ N 69, от 7 октября 2022 года приказ N 888, 3 августа 2023 года приказ № 581, 29 сентября 2023 года приказ № 731, 4 марта 2025 года приказ № 169).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 года № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных общеобразовательных программ».

7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».

8. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д.

9. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 5-9 классов с нарушением интеллекта (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025 – 2026 учебный год.

10. Учебный план для обучающихся 5 - 9 классов с нарушением интеллекта (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025 – 2026 учебный год.

11. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2025-2026 учебный год.

12. Расписание уроков ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2025 – 2026 учебного года.

Оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Перекладина (нестандартная)
4. Скамейка гимнастическая
5. Мост гимнастический подкидной

6. Коврик гимнастический
7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Сетка для переноса мячей
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Сетка волейбольная
16. Стойки волейбольные
17. Мячи футбольные
18. Ворота малые
19. Мяч малый 150гр.
20. Обручи
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочная деятельность (кружок)	Адаптивная физическая культура	
Класс	9	
Ф.И.О. учителя	Рычков Евгений Юрьевич	
Количество часов:	Всего – 35 ч.	В неделю – 1 ч

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Вид деятельности	Форма деятельности	Примечание
I четверть – 8 ч.						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения.	1	02.09	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
2	Низкий старт. Бег с низкого старта до 60 метров.	1	09.09	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
3	Прыжки в длину с места.	1	16.09	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
4	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	23.09	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
5	Обучение технике метания мяча	1	30.09	выполнение	индивидуальная	

	с места			физических упражнений на основе показа учителя		
6	Обучение технике метания мяча с разбега	1	07.10	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная	
7	Техники выполнения прыжка в длину с разбега.	1	14.10	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	индивидуальная	
8	Обучение технике равномерного бега.	1	21.10	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная, групповая	
2 четверть- 8 часов						
9	Инструктаж по технике безопасности. Игры с метанием, игры с бегом.	1	11.11	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
10	Броски набивного мяча.	1	18.11	занятия в тренирующем режиме	групповая	
11	Ходьба на носках с поворотом и через набивные мячи.	1	25.11	занятия в тренирующем режиме	групповая	
12	Подвижные игры.	1	02.12	самостоятельное	групповая	

				выполнение упражнений		
13	Игры с мячом.	1	09.12	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
14	Передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игры с мячом.	1	16.12	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
15	Передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игры с мячом.	1	23.12	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	индивидуальная, групповая	
16	Передачи мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игры с мячом.	1	30.12	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	

3 четверть- 11 часов						
17	Лыжная подготовка, Подбор лыж.	1	13.01	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	индивидуальная	
18	Подвижные игры.	1	20.01	самостоятельное выполнение упражнений	фронтальная, индивидуальная	
19	Подвижные игры.	1	27.01	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	индивидуальная	
20	Подвижные игры.	1	03.02	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
21	Подвижные игры.	1	10.02	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	

22	Подвижные игры.	1	17.02	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная	
23	Подвижные игры.	1	24.02	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
24	Комбинации из освоенных элементов.	1	03.03	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
25	Обучение технике бросков мяча.	1	10.03	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
26	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности	1	17.03	самостоятельное выполнение упражнений	фронтальная, индивидуальная	
27	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности	1	24.03	самостоятельное выполнение упражнений	фронтальная, индивидуальная	

7 часов

28	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивными играми.	1	07.04.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
29	Совершенствование техники	1	14.04.	выполнение	групповая	

	передвижений, поворотов и стоек.			физических упражнений на основе показа учителя		
30	Обучение ловли и передачи мяча. Обучение технике ведения мяча.	1	21.04.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
31	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1	28.04.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
32	Обучение индивидуальной технике защиты.	1	05.05.	самостоятельное	групповая	
33	Обучение технике бросков мяча.	1	12.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
34	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1	19.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
35	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1	26.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	