

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МБОУ «УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
эстетического цикла и
физического воспитания
Протокол
№ 1 от «30» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»
Протокол №8 от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Уньюганская СОШ
№1»
А.П.Кнотиков
Приказ от «31» августа 2023
№-187-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для слабослышащей обучающейся 7 класса
(спортивно-оздоровительное направление)

на 2023 – 2024 учебный год
(период реализации программы)

Составитель: Шарафиева Елена Михайловна,
(Ф.И.О. учителя)
учитель физической культуры
(предмет)

Уньюган 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» для слабослышащей обучающейся (вариант 2.2.1) 7 класса составлена на основе требований ФГОС СОО для обучающихся с ОВЗ, федеральной образовательной программы основного общего образования, комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглоших обучающихся, одобренным федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Цель программы заключается в обеспечении овладения обучающейся с нарушением слуха необходимым уровнем (определяемым стандартом) подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе.

Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочного занятия на укрепление и сохранение здоровья обучающегося, приобретение им знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Данная программа составлена с учетом психофизических и возрастных особенностей слабослышащей обучающейся и ориентирует её на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретения опыта общения.

Программа составлена на основе материала, который обучающаяся изучает на уроках адаптивной физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом его интересов (в зависимости от возраста, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающегося, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающейся оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Содержание программы состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля, «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности) ориентирован на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Для изучения данного занятия внеурочной деятельности в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания об адаптивной физической культуре

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.)

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Упражнения на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем темпе.

Модуль «Зимние виды спорта».

Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Прохождение учебных дистанций (1, 2 км).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. передача мяча через сетку двумя руками сверху

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Верхняя прямая подача мяча. Игры и игровые задания на укороченных площадках.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры с метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

7 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате занятий внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» на уровне основного общего образования у обучающейся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских и Паралимпийских игр и олимпийского движения;

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 адаптивной физической культурой, 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, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате занятий внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» на уровне основного общего образования у обучающейся будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающейся будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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 обучающейся 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.

У обучающейся будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающаяся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского и сурдлимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

объяснять положительное влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект;

характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

выполнять упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении;

выполнять лазанье по канату в два приёма и акробатические комбинации;

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

выполнять требования ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре					
1.1	Знания об адаптивной физической культуре	2	0	1	https://specialolympics.ru https://ugra2015.com/ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно - оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.2	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта »)	6	0	6	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры »)	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры »)	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.5	Легкая атлетика (модуль « Легкая атлетика»)	7	0	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптивная физическая культура и спорт в современном обществе	1	0	1		https://specialolympics.ru/
2	Виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха	1	0	1		https://specialolympics.ru/ https://ugra2015.com/ru/
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Дыхательная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырок вперед	1	0	1		
8	Кувырок назад	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Акробатические упражнения : стойка на лопатках, мост					
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.					
16	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	1		

19	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		
20	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния	1	0	1		
25	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Игры и игровые задания на укороченных площадках	1	0	1	1	
28	Специальные беговые упражнения. Челночный бег	1	0	1	1	
29	Эстафетный бег	1	0	1	1	
30	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		
32	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/Лях В.И, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций
М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Интернет урок - <https://interneturok.ru/>
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Видеоуроки - <https://videouroki.net/>
7. Инфоурок -<https://infourok.ru/>
8. <https://newuroki.net/>