

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ – ДЕТСКИЙ САД»**

«Рассмотрено»

На заседании МО

Протокол №__

От «__» _____ 20__ г

Рук. МО

«Согласовано»

Зам. дир. по УВР.

ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС»

Х.А. Дзязикова

« Утверждаю»

Директор

ГБОУ

«С(К)ОШИ-ДС»

Ф.Э. Оздоева

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 6 класса
на 2023-2024 учебный год
(вариант 1.2)**

**Составитель: М-Б. А. Хашагульгов,
учитель физкультуры**

**г. Сунжа
2023 год**

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	1
3.Планируемые результаты.....	13
4.Календарно-тематический план.....	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 6 класса, получающим основное общее образование. Программа разработана на основе :

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025

“Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г. № 72653 (далее ФАООП ООО);

-Программы воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Данный предмет играет важную роль в реализации основных целевых установок среднего образования: становление основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании старших школьников.

Рабочая учебная программа разработана для 6-ых классов школы-интерната для детей с нарушением слуха. Работа на уроках ведется на слуховой и слухо - зрительной основе с использованием дактильной речи, обязательным проведением словарной работы. На уроках ведется постоянный контроль за звукопроизношением, внятностью речи.

Коррекционная направленность обучения

При разработке программы учитывался контингент детей школы-интерната, а именно: дети с нарушением слуха.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе; обязателен контроль за звукопроизношением, внятностью речи. Работа строится с учетом рекомендаций учителя-дефектолога класса, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты» класса.

Особое внимание на уроках уделяется развитию навыков слухового восприятия слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Это необходимо как для формирования умения на слух и слухо- зрительно воспринимать речь окружающих, так и для формирования умения строить связные, грамматически правильно оформленные высказывания в соответствии с задачами коммуникации.

Учет программы воспитания

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Специфика деятельности обучающихся на уроках адаптивной физической культуры, позволяет учителю, с одной стороны. Выявить их действительное отношение к различным морально-этическим нормам, а с другой - эффективно использовать уроки для воспитания личности.

Программа состоит из следующих разделов: «Теоретические сведения», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», кроссовая подготовка, лыжная подготовка и скандинавская ходьба.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. В зависимости от контрактных условий учителям разрешается частично изменить

выделенный объем времени на разделы и программы.

В каждый раздел программы включены игры. Учитель выбирает их так, чтобы они способствовали усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Место курса в учебном плане

Место учебного предмета «адаптивная физическая культура» в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура» и является обязательным для изучения. Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» на изучение адаптивной физической культуры в 6 классе вариант 1.2 отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Период обучения	Количество часов по плану	Количество часов фактически
1 четверть	16	17
2 четверть	16	16
3 четверть	22	20
4 четверть	14	14
Итого	68	67

Планирование составлено с учетом выходных и праздничных дней (23.02.2024).

Рабочая программа реализует право учителя расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, определять последовательность изучения материала, распределять учебные часы по разделам, темам, урокам в соответствии с поставленными целями. При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в рабочую программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, изменять порядок изучения тем в пределах одного класса, переносить сроки проведения контрольных работ и др., делая при этом соответствующие примечания в листе коррекции в конце рабочей программы.

Программа составлена с учетом очного обучения и обучения с использованием ЭО и ДОТ.

2.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Теоретические сведения.

Двигательный режим обучающегося 6 класса. Занятия физической культурой в школе, дома, в кружке адаптивной физической культуры.

Гимнастика.

Построение и перестроение, построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, наклоны туловища, приседания; круговые движения туловища; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные).

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4 м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте.

Упражнения с малыми мячами.

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок, ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенки на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

Акробатические упражнения.

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

Переноска груза.

Перемещение груза способом толкания.

Лазание и перелезание.

Лазанье в упоре стоя на коленях; преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

Переползание и подлезание.

Переползание в упоре стоя на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. В упоре стоя на коленях подлезание под гимнастическую скамейку, поставленную под углом 30-40 °.

Равновесие.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, построение в шеренгу, с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат), движение в колонне, с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг, на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднимание рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Комплексы упражнений гимнастики, разучиваемых на уроках; индивидуальные упражнения- задания для формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия; упражнения с малым мячом, со скакалкой, акробатические упражнения (группировки, перекаты).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Кроссовая подготовка.

Ходьба и бег.

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с

перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводить, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20 м - бег, 10 м - ходьба и т.д.); бег на перегонки до 40 м, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

Метание.

Метание малых мячей из-за головы на дальность по «коридору» длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных, волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см); прыжки в высоту с дополнительными заданиями; на точность приземления, с хлопками во время полета (высота планки, веревки до 50 см).

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Ходьба и бег на месте; прыжки через скакалку и бег со скакалкой; упражнения с малым мячом (школа мяча); упражнения для закрепления навыков правильного выполнения замаха и т.д.; метание мяча на дальность.

I. Спортивные игры.

Обучение игры в волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча. Прием мяча. Подводящие упражнения. Разновидности поддачи мяча. Обучение игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, в движении и на месте. Броски мяча в корзину с различных положений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки - «Чья команда быстрее построиться»; на развитие внимание - «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия - «Скакуны», «В лабиринте».

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

Индивидуальные игровые упражнения и игры-задания: с элементами общеразвивающих упражнений - поочередные приседания на правой и левой ноге, стоя между двумя

стульями и опираясь на них руками; в прыжках - перепрыгнуть из квадрата в квадрат, не наступая на начерченные линии; с мячом - подбросить мяч вверх и присесть, дотронуться пальцами до пола, выпрямиться и успеть поймать мяч.

3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в соответствии с Программой воспитания ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС»:

- формирование у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира - приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к познанию и обучению;
- формирование ценностных установок и социально-значимых качеств личности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения

учиться.

Освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития адаптивной физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ученика («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

Тематическое планирование

	Раздел программ	I	II	III	IV	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения		В п	роцессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Гимнастика		14			14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Легкая атлетика	8			6	14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Кроссовая подготовка	2			2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Спортивные игры: футбол	3	1		3	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	1	9		13	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Спортивные игры: баскетбол			9	3	12	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Скандинавская ходьба			4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Всего			22	14	68	

Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы» В. И. Лях, А. Н. Матвеев, 2011
3. «Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. учебник «Физическая культура 1 - 11 классы». Стандарты обучения А. Н. Киинов, Г. И. Курьерова, Волгоград, изд-во «Учитель», 2009
5. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
8. «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
9. «Скандинавская ходьба», Г.М. Кибардин. Эксмо, 2017.

