

**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 7 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 7 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 тактильной 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; обязательен 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**

Рабочая программа воспитания реализуется, через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,

- привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках физической культуры, материала через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
  - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, составления диалогов и /или монологических высказываний;
  - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемому материалу, произведениям искусства;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

#### **Место курса в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» г. Сунжа на изучение физической культуры в 7 в классе отводится 68 ч. (2 часа в неделю).

№	Период	Количество часов	
		По плану	По факту
1	I четверть	16	16
2	II четверть	16	15
3	III четверть	22	21
4	IV четверть	14	15
5	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>67</b>

Планирование составлено с учетом выходных и праздничных дней.

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.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Теоретические сведения**

Двигательный режим обучающегося 7 класса. Занятия физической культурой в школе, дома, в кружке.

#### **I. 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 2-4м; 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 стенке 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.

## **II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **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 разводятся, 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.).

#### **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, скрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90°, вбегание и выбегание; 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 в о время полета (высота планки, веревки до 50 см).

#### **Метание**

Метание малых мячей из-за головы на дальность по (коридору» длиной 10 м; метание малых мячей на заданное расстояние, метание набивных (до 1 кг), волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

#### **Кроссовая подготовка.**

Бег на средние и длинные дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие выносливости.

#### **III. Спортивные игры.**

Обучение игры в футбол. Жонглирование мяча, ведение мяча правой и левой ногами.

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».

### **3. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты** в соответствии с программой ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» г. Сунжа

- 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;
- активное участие обучающихся в социально-значимой деятельности.

**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 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 её 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 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 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", минибаскетбол).

#### Тематическое планирование

	Раздел программ	I	II	III	IV	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Теоретические сведения	В процессе урока						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	Гимнастика		14			14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
3	Легкая атлетика	8			6	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
4	Кроссовая подготовка	2			2	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
5	Спортивные игры: футбол	3	1		3	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
6	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	1	9		13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
7	Спортивные игры: баскетбол			9	3	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
8	Скандинавская ходьба			4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>68</b>		

## Учебно-методическое обеспечение

1. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
2. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011
5. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010
6. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010
7. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2010
8. Лях В.И.: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012
9. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011  
авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева ; рец. С.А. Шептикин: Тестовые вопросы и задания по физической культуре. - М.: Глобус, 2010
10. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012