

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»  
ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»**

---

Согласована:  
протокол заседания № 46 от 09.06.2022

Утверждена:  
приказ № 61 от 09.06.2022

**Рабочая программа  
Адаптивная физическая культура  
для обучающихся 6 «В» класса  
на 2022-2023 учебный год  
(вариант 2.3)**

Составитель: Ременюк Г.Е.  
Учитель ВКК

Екатеринбург 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 «В» класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
2. Образовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо» (Утверждена приказом № 68.1 от 28.08.2013г. (новая редакция приказ от 25. 08. 2016г. № 95, приказ от 28. 08. 2017г. № 135)
3. Примерной программы основного общего образования (по своему предмету);
4. Программы общеобразовательных учреждений. (по своему предмету)
5. Учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для с/с и КИ обучающихся.(вариант 2.3)
6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
7. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
8. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

В зависимости от интенсивности и частотности, нарушения слуха различают глухоту (глухие, неслышащие) – нарушение слуха, при котором невозможно обнаруживать и понимать звуки, в том числе и речи; и тугоухость (слабослышащие, плохослышащие) – более легкое нарушение слуха, при котором восприятие звуков затруднено.

Наиболее серьезные последствия при нарушении слуховой функции наблюдаются у детей, так как не формируется речь, и появляются особенности психического развития.

Глухие – дети, нарушение слуха которых не позволяет естественно воспринимать речь и самостоятельно овладеть ею. В зависимости от состояния речи среди глухих выделены дети без речи – ранооглохшие, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития. Вторая категория – дети с речью – позднооглохшие, потерявшие слух в период, когда их речь была сформирована.

Среди глухих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей. Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные. Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения. Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является степень сохранности слуха, и мышечно - суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

#### **Цель программы по адаптивной физической культуре:**

Максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе.

#### **Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровье формирующих и здоровье берегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

#### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

### **Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»**

На изучение учебного предмета "Адаптивная физическая культура" в 6 «В» классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа. Продолжительность учебного года в 6 «В», 8 «Б», 9 «Б» класса составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 6 «В» классе составляет 40 минут.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в предметные и личностные результаты образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>
<p>Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:            владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;            владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;            владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>В области нравственной культуры:</p>	<p>Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:            знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;            знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;            знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>В области нравственной культуры:            способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p>

<p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-</p>	<p>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <p>способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p>
---	--

<p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p> <p>способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <p>способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p>
---	--

***Воспитательная составляющая предмета «Адаптивная физическая культура»***

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### ***Коррекционная направленность предмета «Адаптивная физическая культура»***

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

#### **Описание ожидаемых результатов обучения**

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,



технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### *Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

#### **Программа занятий.**

Процесс занятий в сфере адаптивной физической культуры приходится строить в соответствии не только с принципами обучения и воспитания, но и с принципами коррекции и развития двигательных способностей детей. Следовательно, необходимо учитывать особенности развития двигательных способностей силы и гибкости глухих детей.

#### **Развитие силы и гибкости**

Целесообразно применять сопряженно-перекрестные общеразвивающие и специальные упражнения. Так как сочетание однонаправленных движений не обеспечивает в полной мере гармоничного и симметричного развития мышц, то для достижения высоких спортивных результатов, предлагается иной порядок выполнения традиционных упражнений, организованный по правилу «перекрестной нагрузки» на мышечные группы. Правило так называемого перекрестного чередования активности основных мышечных групп предполагает выполнение упражнений, когда в работу последовательно включаются относительно автономные мышечные группы. Степень автономности мышечных групп характеризуется силой корреляционных связей между ними (положительной или отрицательной, сильной, средней и слабой).

Выявлено, что для развития силы у глухих детей среднего школьного возраста наиболее эффективным является применение упражнений силовой направленности с отягощениями (гантели, легкая штанга) и упражнений с отягощением собственного веса, упражнений строго дозированных нагрузок, упражнений для коррекции и развития гибкости (в седе, упражнений с предметами, у опоры, в парах), а также метод круговой тренировки и специальные приемы и методы обучения глухих.

Рациональной методической основой организации занятий, направленных на развитие силы и гибкости с глухими детьми являются комплексные занятия с широким использованием методов круговой тренировки, повторных и максимальных усилий с использованием умеренно-больших сопротивлений, а также метода стандартно-повторяющегося отягощения в процессе занятий.

Преимущественное внимание при коррекции силовых способностей должно уделяться основным наиболее важным мышечным группам плечевого пояса, груди и нижних конечностей, при коррекции гибкости — подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, а также подвижности позвоночного столба.

Анализ научных исследований, педагогические наблюдения и проведенные обследования физического состояния неслышащих детей дошкольного возраста выявили значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) должны занимать большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); 2) повышения уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений. Из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом

0,5-1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя. На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4-5 мин, отдых между кругами 1-1,5 мин, количество кругов 1-3. Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

### **Подвижные и спортивные игры**

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований: подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка; специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими; упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой; упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки; упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами; в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи. В процессе проведения занятий необходимо учитывать возрастные особенности и физическое развитие, как девочек, а также проводить систематический медицинский и педагогический контроль за состоянием глухих и слабослышащих детей. Планирование занятий и дозирование нагрузок должно проводиться на основе индивидуального подхода.

### **Гимнастика**

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.
- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- Общеразвивающие упражнения в парах.

- Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Прыжки со скакалкой.
- Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Легкая атлетика.

Техника бега: высокий старт от 10 до 20 м. Бег с ускорением от 20 до 540 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 50 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 10 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 8 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания большого мяча: метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных И. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса		Вид контроля
			Предметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	30	<p>Изучают историю легкой атлетики. Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
2	Гимнастика	21	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	21	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного</p>	<p>Предварительный контроль.</p>

			Знать технику выполнения шагов	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль Хронометрирование деятельности Определение физической нагрузки во время урока Контрольный тест Педагогические наблюдения
4	Волейбол	12	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед  Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.  Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить	Предварительный контроль. Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль

			<p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
5	Баскетбол	18	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>

*Календарно – тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 6 – В*

**Предмет:** «Физическая культура» **Класс:** 6 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов :**102 часа.

**Программа:** рабочая программа по физической культуре для 6 «В» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

**Учебный комплекс для учащихся:**

п/п	Дата	Тема урока	БУД Деятельность обучающихся
		<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>	
1	01.09.2022	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт	<p><b>Личностные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>- развитие готовности к преодолению трудностей;</li> <li>- формирование положительного отношения к учению.</li> </ul> <p><b>Регулятивные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умений работать по предложенному учителем плану;</li> <li>- планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами;</li> <li>- формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку</li> </ul>
2	02.09.2022	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	
3	07.09.2022	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	
4	08.09.2022	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты.	
5	09.09.2022	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
6	14.09.2022	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. Эстафеты.	
7	15.09.2022	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.	
8	16.09.2022	Метание мяча в горизонтальную цель.	
9	21.09.2022	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	
10	22.09.2022	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с предметами	
11	23.09.2022	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	
12	28.09.2022	Кросс до 15 мин	
13	29.09.2022	Эстафеты, старты из различных положений	
14	30.09.2022	Прыжки в высоту	



15	05.10.2022	Контрольный урок по двигательной подготовленности	<p>деятельности класса на уроке;</p> <p>- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.</p> <p><b>Познавательные действия:</b></p> <p>- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p><b>Коммуникативные действия:</b></p> <p>- активное включение в коллективную деятельность;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</p>
		<b>Волейбол (12 ч)</b>	
16	06.10.2022	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения в стойке	
17	07.10.2022	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	
18	12.10.2022	Передача мяча над собой. То же через сетку.	
19	13.10.2022	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол	
20	14.10.2022	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	
21	19.10.2022	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
22	20.10.2022	Тактика свободного нападения.	
23	21.10.2022	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
24	26.10.2022	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
25	27.10.2022	Прием мяча снизу двумя руками.	
26	28.10.2022	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
27	09.11.2022	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>	
28	10.11.2022	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения в колонну по четыре	
29	11.11.2022	Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа	
30	16.11.2022	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе	
31	17.11.2022	Лазанье по канату	
32	18.11.2022	Вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	
33	23.11.2022	Прыжки с пружинного мостика в глубину	

34	24.11.2022	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись	- владение приемами действий в ситуациях общения.
35	25.11.2022	Опорный прыжок	
36	30.11.2022	Кувырок вперед	
37	01.12.2022	Кувырок назад	
38	02.12.2022	Стойка на лопатках	
39	07.12.2022	Мост из положения лежа с помощью	
40	08.12.2022	Комбинации из изученных элементов	
41	09.12.2022	Упражнения на гимнастической стенке	
42	14.12.2022	Упражнения на гимнастической скамейке	
43	15.12.2022	Прыжки со скакалкой	
44	16.12.2022	Броски набивного мяча	
45	21.12.2022	Акробатические упражнения	
46	22.12.2022	Акробатическое соединение.	
47	23.12.2022	Акробатическое соединение. Элементы ритмической гимнастики.	
48	28.12.2022	Элементы ритмической гимнастики	
		<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	
49	11.01.2023	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	
50	12.01.2023	Скользкий шаг.	
51	13.01.2023	Попеременный двухшажный ход.	
52	18.01.2023	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	
53	19.01.2023	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	

54	20.01.2023	Одновременный бесшажный ход
55	25.01.2023	Одновременный бесшажный ход. Спуски.
56	26.01.2023	Повороты переступанием на месте.
57	27.01.2023	Повороты переступанием в движении
58	01.02.2023	Повороты переступанием на мести и в движении
59	02.02.2023	Подъем ступающим шагом.
60	03.02.2023	Подъем ступающим шагом. Спуски.
61	08.02.2023	Торможение «упором».
62	09.02.2023	Спуски со склона в основной стойке. Торможение «упором»
63	10.02.2023	Спуски со склона в основной стойке.
64	15.02.2023	Бег на лыжах с применением разученных ходов.
65	16.02.2023	Прохождение дистанции до 1 км
66	17.02.2023	Подъем «полуелочкой»
67	22.02.2023	Торможение «Плугом»
68	01.03.2023	Прохождение дистанции 2 км.
69	02.03.2023	Игры на лыжах.
		<b>Баскетбол (18 ч)</b>
70	03.03.2023	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.
71	09.03.2023	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.
72	10.03.2023	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие выносливости..
73	15.03.2023	Ловля и передача мяча.

74	16.03.2023	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.
75	17.03.2023	Ведение мяча.
76	29.03.2023	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.
77	30.03.2023	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.
78	31.03.2023	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении.
79	05.04.2023	Броски мяча.
80	06.04.2023	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления
81	07.04.2023	Вырывание и выбивание мяча
82	12.04.2023	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
83	13.04.2023	Комбинации из освоенных элементов.
84	14.04.2023	Тактика свободного нападения
85	19.04.2023	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.
86	20.04.2023	Позиционное нападение без изменения позиций игроков
87	21.04.2023	Учебная игра
		<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>
88	26.04.2023	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.
89	27.04.2023	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.
90	28.04.2023	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.
91	03.05.2023	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.
92	04.05.2023	Челночный бег
93	05.05.2023	Прыжки в высоту с разбега.

94	10.05.2023	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	
95	11.05.2023	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	
96	12.05.2023	Метание малого мяча. Спринтерский бег.	
97	17.05.2023	Метание мяча на дальность	
98	18.05.2023	Бег на результат 60м	
99	19.05.2023	Прыжки в длину разбега.	
100	24.05.2023	Прыжки в длину с разбега на результат.	
101	25.05.2023	Эстафеты, старты из различных положений	
102	26.05.2023	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	

*Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса*

<p>Нормативные документы по предмету</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)</li> <li>2. Образовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо» (Утверждена приказом № 68.1 от 28.08.2013г. (новая редакция приказ от 25. 08. 2016г. № 95, приказ от 28. 08. 2017г. № 135)</li> <li>3. Примерной программы основного общего образования (по своему предмету);</li> <li>4. Программы общеобразовательных учреждений. (по своему предмету)</li> <li>5. Учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся.</li> <li>6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;</li> <li>7. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)</li> <li>8. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».</li> </ol>
<p>Учебно-методический комплект для учителя</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013;</li> <li>2. Рабочая программа по физической культуре</li> <li>3. Стандарт основного общего образования по физической культуре</li> <li>4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</li> <li>5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</li> <li>6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</li> <li>7. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</li> </ol>
<p>Литература для обучающихся</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Энциклопедический словарь юного спортсмена</li> </ol>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Гимнастические скамейки;  Гимнастические маты;  Гимнастический козёл;  Гимнастический мостик;  Мячи для настольного тенниса;  Брусья гимнастические параллельные;</p>

	<p> Мяч набивной;  Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;  Палки гимнастические  Столы для настольного тенниса;  Гранаты для метания;  Скакалки;  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания);  Кегли, фишки;  Лыжи;  Стенка гимнастическая;  Лыжные палки;  Ботинки лыжные;  Ракетки для настольного тенниса;  Навесные турники.  Обручи.  Планка для прыжков в высоту.  Стойка для прыжков в высоту.  Рулетка измерительная.  Щиты баскетбольные.  Волейбольная сетка универсальная.  Аптечка. </p>
Учебное оборудование	<p> Учебная доска;  Столы;  Компьютер;  Шкафы. </p>