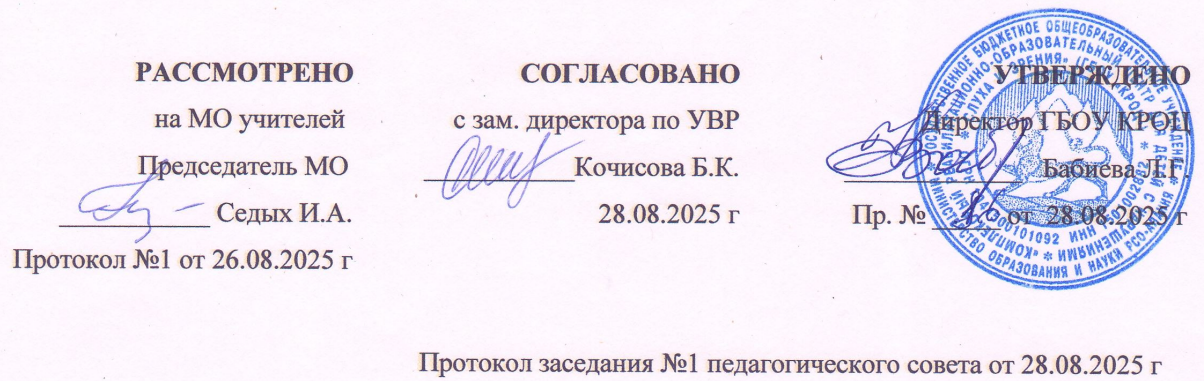
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения» г. Владикавказ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса:**

**Класс: 6**

**Вариант 2**

**Уровень образования: ООО**

**Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год**

Рабочую программу составила: Седых Ирина Александровна

Квалификационная категория: высшая

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно правовой и документальной основой рабочей программы являются

следующие документы:

* + Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской

Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016г.);

* + новый Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской

Федерации от 31 мая 2021 г. No 287);

* + Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025);
  + адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха ГБОУ КРОЦ;
  + Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09. 2022 г. № 858 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
  + Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
  + Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
  + Учебный план ГБОУ КРОЦ.

Программа включает следующие разделы:

1. Физическая подготовка.
2. Коррекционные подвижные игры.

Обучающиеся имеют последствия раннего органического поражения центральной нервной системы, которые отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недостаточность касается как общей, так и мелкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У обучающихся долго и с большим трудомформируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков.

Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями и действиями с воображаемыми объектами. Для усвоения упражнений обучающимися, инструкции к ним, требуется многократно повторять, сочетая с правильным показом. Подбираются упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Особое внимание уделяется правильному воспроизведению заданий обучающихся, при побуждении их к выполнению простейших действий, а так же на развитие навыка слушать команды учителя.

Одной из характерных особенностей обучающихся с выраженным нарушением интеллекта, является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- коррекционные подвижные и малоподвижные игры;

- игровые задания;

-игровые упражнения.

**Целью изучения учебного предмета** «Адаптивная физкультура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи :**

* формирование и совершенствование основных двигательных навыков: ритмичности движений (равномерную повторность и чередование); выполнению движений по подражанию, по образцу, по слову-сигналу учителя;
* коррекция дефектов физического развития: крупной и мелкой моторики;
* укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Основные направления коррекционной работы:**

* Выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
* Осуществление индивидуально – ориентированной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей детей;
* Возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы и их интеграции для обучающихся по АОП.

**Основные типы учебных занятий:**

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**В программе предусмотрены** современные образовательные технологии :

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 6 классе (2 вариант) рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов учебной программы | Кол-во часов | Характеристика  основных содержательных линий | Планируемые результаты на базовом уровне | | Планируемые результаты на пониженном уровне | |
| знать | уметь | знать | уметь |
| 1. | **Легкая атлетика** | 30 | Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. Л/а включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. | Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. выполнять команду «Становись»  строиться в шеренгу, в колонну;чередовать ходьбу с бегом;  ходить в колонне по одному;  подпрыгивать на одной и двух ногах; метать мячи одной рукой с места;  мягко приземляться при прыжках; | Выполнять разновидности ходьбы пробегать в медленном темпе, бегать на время 60м выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов с разбега | Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. выполнять команду «Становись»  строиться в шеренгу, в колонну;  чередовать ходьбу с бегом;  подпрыгивать на одной и двух ногах; метать мячи одной рукой с места | Выполнять разновидности ходьбы пробегать в медленном темпе, бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |
| 2. | **Гимнастика** | 24 | Строевые упражнения.  общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке. | Т.Б при занятиях на гимнастике. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями | Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения, правильно и быстро реагировать на сигнал учителя | Т.Б при занятиях на гимнастике. Правила поведения при выполнении строевых команд | Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», сохранять равновесие на наклонной плоскости |
| 3. | **Лыжная подготовка** | 20 | Передвижение на лыжах попе­ременным одношажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим ша­гом; повороты переступанием в дви­жении; подъем "лесенкой"; передвижение на лы­жах в медленном темпе на рас­стояние до 500м | Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Как бежать по прямой и по повороту. | координировать движения рук и ног при ходьбе на лыжах; свободное катание до 200-300м; выполнять правильное падение | Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Как бежать по прямой. | координировать движения рук и ног при ходьбе на лыжах; выполнять правильное падение |
| 4. | **Подвижные**  **игры** | 18 | Пионербол  Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Баскетбол правила поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. | Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством  учителя;  - броскам мяча;  - ловле мяча;  - передаче мяча;  - элементам спортивных упражнений. | Получит возможность научиться:  элементам спортивных игр; взаимодействовать с партнерами по игре. | Действовать в подвижных играх под руководством  учителя;  - броскам мяча;  - ловле мяча;  - передаче мяча;  - элементам спортивных упражнений. | Получит возможность научиться:  элементам спортивных игр. |

**III. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Планируемые личностные возможные (примерные) результаты 6 класс:**

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
* воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуры других народов;
* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечения;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

**Предметные возможные (примерные) результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуре:**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

2.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

3.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

3.2 умение играть в подвижные игры и др

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов/темы** | **Количество часов на раздел/тему** |
| 1.Знания по адаптивной физической культуре | | |
| 1. | Физическая культура | 2 |
| 3. | Физические упражнения | 3 |
| 2.Способы физкультурной деятельности | | |
| 1. | Самостоятельные занятия | 1 |
| 2. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | - |
| 3. | Самостоятельные игры и развлечения | - |
| 3.Физическое совершенствование | | |
| 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |
| 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность: | 93 |
| 3. | Легкая атлетика | 23 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 23 |
| 5. | Гимнастика | 23 |
| 6. | Адаптивная физическая реабилитация. | 24 |
| Итого: | | 102 |

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счѐт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана.

Оценивать предметные результатыцелесообразно начинать со 2-го класса, в тот период, когда у обучающихся могут быть сформированы некоторые начальные навыки письма, счета и чтения, а сама учебная деятельность под руководством учителя станет для них привычной. В целом оценка усвоения глухими обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они важны в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. При оценке итоговых предметных результатов обучения используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

* Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.
* При оборудовании учебн.ых помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .
* Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

1. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007

6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

1. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
2. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
3. Дмитриев А.А**.** Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
4. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)