



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 6а (вариант 2.2)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся для слабослышащих обучающихся (вариант 2.2)

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти. Программа разработана для слабослышащих обучающихся (вариант 2.2)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности слабослышащих обучающихся

в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи образовательные:

- сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков;
- овладение элементарными знаниями о своем организме, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья.

Задачи воспитательные:

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке;
- воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения;
- развитие и совершенствование волевой сферы;

Задачи коррекционно-развивающие:

- развитие физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти предметной области

«Физическая культура». На изучение предмета отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья;
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Предметные результаты:

- выполнять физические (строевые, общеразвивающие, гимнастические, легкоатлетические) упражнения, по показу, по словесной инструкции.
- играть в спортивные игры по правилам;
- соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Основное содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета

6 класс

В программу включены следующие разделы:

- легкая атлетика (24 час);
- гимнастика (16 часов),
- лыжная подготовка (8 часов),
- спортивные и подвижные игры (16 часов).

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя:

- бег на 30 м и «челночный бег» с применением техник высокого и низкого

старта;

- прыжки в длину и в высоту;
- метание малого мяча в цель, на дальность.

Обучения элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты реакции.

В разделе «Гимнастика» представлены два следующие виды упражнений:

- ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов;
- строевые упражнения;
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска грузов и передача предметов;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на равновесие.

Уроки **лыжной подготовки** проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Данный раздел предусматривает изучение следующих видов техники:

- бесшажный ход;
- одношажный ход.

Помимо изучения техники передвижения, учащиеся так обучаются построению на лыжах. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». В него входят следующие виды игр:

- баскетбол;
- настольный теннис;
- волейбол.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры.	4
2	Высокий старт.	3
3	Низкий старт.	3
4	Бег с ускорением 30м.	1
5	Челночный бег.	2
6	Прыжки на скакалке.	3
7	Запрыгивания на препятствие.	1
8	Прыжок в длину с места.	2
9	Прыжок в высоту.	2
10	Метание м/м в цель.	3
11	Метание м/м на дальность.	4
12	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
13	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	4
14	Строевые упражнения. Лазанье.	2
15	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
16	Баскетбол.	7
17	Настольный теннис.	5
18	Лыжи.	8
19	Строевые упражнения. «Березка».	1
20	Строевые упражнения. «Мостик».	1
21	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	1
22	Волейбол.	4
23	Прыжки через гимнастическую скамейку.	2

Календарно-тематическое планирование **6 «А» класс (вариант 1)**

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «Основы знаний» — (1 час)					
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1		Регулятивные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 1 четверть — (16 часов)				- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	
2-3	Высокий старт.	2			Обучение технике бега из положения высокого старта и стартового разгона.
4-5	Низкий старт.	2			Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.
6	Бег с ускорением 30м.	1			Бег с ускорением 30м.
7-8	Челночный бег.	2		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
9-10	Прыжки на скакалке.	2			Прыжки на скакалке на кол-во раз.
11	Запрыгивания на препятствие.	1		- учиться высказывать своё предположение (версию)	Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.
12	Прыжок в длину с места.	1		на основе работы со словом, предложением;	Обучение технике прыжка в длину с места.
13	Прыжок в высоту.	1			Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание»
14	Метание м/м в цель.	1			Обучение технике метание м/м в цель.
15-16	Метание м/м на дальность.	2		Познавательные БУД:	Обучение технике метание м/м на дальность.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)				- ориентироваться в	
17	Т/Б на уроках физической культуры	1			Т/Б на уроках физической культуры правила

	культуры.			спортзале;	поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Гимнастика» 2 четверть — (10 часов)				отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его	
18-19	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2			Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие.
20-23	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	4			Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Ходьба по диагонали, противоходом, "змейкой". Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.
24-25	Строевые упражнения. Лазанье.	2			Построение в круг. Лазанье по канату.
26-27	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2			Построение в круг. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 2 четверть — (4 часа)					
28-30	Баскетбол.	3			Правила игры. Упражнения с мячом. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.
31-32	Настольный теннис.	2			Упражнения с ракеткой и шариком. Основные элементы игры подача, прием подачи.
Раздел программы: «Основы знаний» (Лыжная подготовка, гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)					
33	Т/Б на уроках физической культуры.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к

				природной и социальной частей;	одежде и обуви. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовке.
Раздел программы: «Лыжная подготовка» 3 четверть — (8 часов)					
34-41	Лыжи.	8		- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Бесшажный и одношажный ход, скользящий шаг. Передвижения на лыжах в медленном и среднем темпе
Раздел программы: «Гимнастика» 3 четверть — (4 часа)					
42	Строевые упражнения. «Березка».	1		Коммуникативные БУД:	Расчет по порядку, на 1-2, 3. «Березка из положения лежа на спине».
43	Строевые упражнения. «Мостик».	1			Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.
44	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		- вступать в контакт и работать в коллективе	Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
45	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	1		(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс);	Повороты направо, налево под счет. Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 3 четверть — (6 часов)					
46-50	Волейбол.	5		- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
51-54	Баскетбол.	4			Правила игры. Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.
Раздел программы: «Основы знаний» (Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика) — (1 час)				- обращаться за помощью и принимать помощь;	
55	Т/Б на уроках физической культуры.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Пионербол — правила игры.

					Подвижные игры.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 4 четверть» — (4 часов)				- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	
56-57	Настольный теннис.	2			Основные элементы игры подача, прием подачи.
58-59	Волейбол.	2		- сотрудничать с взрослыми и сверстниками	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 4 четверть — (10 часов)				в разных социальных ситуациях;	
60	Высокий старт.	1			Высокий старт. Бег с ускорением 60м.
61	Низкий старт.	1		- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Низкий старт. Бег с ускорением 60м.
62	Прыжки на скакалке.	1			Прыжки на скакалке на время.
63	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1			Прыжки через гимнастическую скамейку.
64	Прыжок в длину с места.	1			Прыжок в длину с места.
65	Прыжок в высоту.	1		- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».
66-67	Метание м/м в цель.	2			Метание м/м в цель.
68	Метание м/м на дальность.	1			Метание м/м на дальность.

