**Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

4.Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников"

(Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М. : Просвещение, 2021.-175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7.

7. Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 68».

Данная образовательная программа направлена на формирование общей культуры, духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связанно с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» - является укрепление здоровья слабослышащих обучающихся и совершенствование их физического развития. Оказание комплексной помощи слабослышащим и позднооглохшим обучающимся в освоении основной общеобразовательной программы начального общего образования, коррекция недостатков в физическом и психическом развитии обучающихся, развитие жизненной компетенции, интеграция в среду нормально слышащих сверстников.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1.Повышение физиологической активности сис­тем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспо­собности в режиме учебной деятельности;

2.Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыж­ках, лазаний, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и подвижных игр;

3.Повышение физической подготовленности и раз­витие основных физических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, координации и гибкости;

4.Обучение комплексам физических упражне­ний с оздоровительной и корригирующей направ­ленностью, простейшим способам контроля за фи­зической нагрузкой и функциональным состояни­ем организма на занятиях физической культурой;

5.Формирование общих представлений о физи­ческой культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и фи­зической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями, включая утреннюю гимнастику, физ­культминутки и подвижные игры, содействовать внедрению физической культуры в режим дня.

6.Воспитание нравственных качеств: воля, дисциплиниро­ванность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формированию школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

7.Формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.

8.Преодоление нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений.

9. Развитие памяти на воспроизведение последовательности движений, двигательных опера­ций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.

10. Развитие умений выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях; проводить анализ качества их выполнения.

11. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровитель­ной и коррекционно-воспитательной направленности каждого уро­ка.

**Коррекционная направленность.**

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

Среди различных показателей эффективности процессов воспи­тания на уроках физической культуры важное значение имеют активность учащихся, дисциплинированность, помощь товарищам, опрятный внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Уроки физической культуры должны играть важную роль в эс­тетическом воспитании. С этой целью следует привлекать внима­ние учащихся к выразительным и красивым движениям, следить за точностью их выполнения. В программу включены упражнения для формирования осанки с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело сидя, стоя, в ходьбе, беге и других упражнениях.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры в 1 классе отводит 3 учебных часа в неделю, всего 99 учебных часов.

**Содержание учебного предмета, курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Содержание тем учебного предмета 1 класс**

**(99часов, 3 часа в неделю)**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(4ч)**

-Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Этапы возникновения физической культуры.

-Объяснение значения режима дня личной гигиены для здоровья человека.

-Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснения понятия «физические качества человека

-Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

- Составление режима дня.

- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч)**

**Беговые упражнения**

- Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

- Обычный бег. Бег с умеренным уско­рением. Бег из различных исходных положений.

- Бег с изменением направления, ритма и темпа.

- Бег в заданном коридоре. Бег с высоким поднимани­ем бедра. Высокий старт.

- Понятие «короткая дистанция».

- Бег (30 м), Челночный бег (без времени).

- Игры и эстафеты с бегом на местности.

- Преодоление препятствий

- Подвижные игры «Займи своё место», «День и ночь», «Совушка», «Салки», «Ловишки», «Ловишки с лентами», «Охотник и зайцы», «Пятнашки».

**Прыжковые упражнения**

- Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

- Прыжок в длину с места.

- Прыжки со скакалкой.

- Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

- Спрыгивание и запрыгивание.

- Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

- Эстафеты. Под­вижные игры «Парашютисты», «Воробушки», «Прыжок за прыжком».

- Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

**Броски большого, метания малого мяча**

- Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

- Метание малого мяча в вертикальную цель.

- Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

- Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

- Подвижные игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Собачка», «Городки», «Попади в цель».

- Развитие скоростно-силовых способностей.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (11ч)**

**Организующие команды и приемы**

- Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в круг. Построение в шеренгу. -Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

- Развитие координационных способностей.

- ОРУ с предметами и без них.

- Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!».

- Перешагивание через мячи.

**Акробатические упражнения**

- Группировка.

- Перекаты в группировке.

- Сед- руки в стороны.

- Упор присев - упор лежа - упор присев.

- Стойка на лопатках.

- Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

- Развитие координационных способностей.

- На­звание основных гимнастических снарядов

**Гимнастические упражнения прикладного характера**

- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

- Перелезание через горку матов.

- Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.

- Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

- Подтягивание в висе на низкой перекладине.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине.

- Гимнастическая полоса препятствий.

- Прыжки со скакалкой

- Игры «Ниточка и иголочка», «Кошки- мышки», «Лягушка и цапля», «Волк и семеро козлят».

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (13ч)**

**-** Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**-** Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Одновременно бесшажный и попеременно двухшажный ход.

- Повороты переступанием на месте.

- Спуски в основной и низкой стойке.

- Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъём способом «Лесенка».

- Торможение падением.

- Игры: «Встречная эстафета», «

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24ч)**

**Подвижные игры на основе спортивных игр**

- Бросок мяча снизу на месте.

- Ловля мяча на месте.

- Передача мяча снизу на месте.

- Бросок мяча снизу на месте в щит.

- Ведение мяча на месте.

- Передача и ловля мяча в парах.

- Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колон­нах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кру­гу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Кру­говая лапта», «Мяч в обруч», «Пере­стрелка», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Не да­вай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол, пионербол, футбол.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1. Личностные УУД включают:

внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";

мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;

ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, сверстников, родителей (законных представителей);

способность к оценке своей учебной деятельности;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;

установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и ее реализацию в реальном поведении и поступках;

потребность в двигательной активности, мобильность;

ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

овладение доступными видами искусства.

2. Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные педагогическим работником ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогическим работником;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;

адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;

использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;

осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

3. Познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач;

владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

4. Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

научиться адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;

использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом  
  и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **1** | Знания о физической культуре | 4 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
|  | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 32 |  |
| **1** | Лёгкая атлетика | 15 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **2** | Гимнастика | 11 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **3** | Лыжная подготовка | 13 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **4** | Подвижные и спортивные игры | 24 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
|  | ИТОГО: | 99 |  |