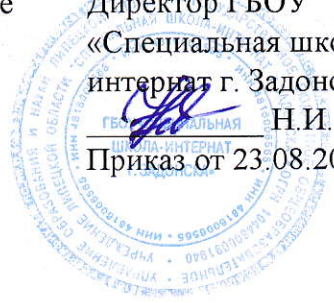


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Липецкой области
«Специальная школа-интернат г. Задонска»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
Протокол от 22.08.2023г. № 1
Руководитель МО
Г.Н. Потапова

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол
от 23.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Специальная школа-
интернат г. Задонска»
Н.И. Левченко
Приказ от 23.08.2023г. №413



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АООП ООО

по предмету «Адаптивная физическая культура»

5 – 10 классы

Срок реализации - 6 лет

Задонск
2023 г.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками

образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно). При пролонгации (6 лет обучения) – 408 часов при проведении 2 уроков в неделю и 612 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

3.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком (по сравнению с нормой) уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения, в свою очередь, влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (то есть контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой. Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировки в пространстве.

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту невысокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни безопорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений (по С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной

составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

– Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

– заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

– идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

– выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- исполнять определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:

- сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информации о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;
- сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;
- готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов занятий спортом;
- умением пользоваться спортивной терминологией;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками во время занятий АФК и адаптивным спортом;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на занятиях АФК и адаптивным спортом на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно-коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

предметные результаты дополняются:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета;
- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК;

- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с нарушениями слуха на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся		
		Варианты 1.1, 2.1	Вариант 1.2	Вариант 2.2.
		Предметные планируемые результаты		
Знания о физической культуре		<p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового</p>	<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):</p> <p>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры; подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> <p>ориентируется в понятии «физическая</p>	<p>С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):</p> <p>- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека,</p>

		<p>образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p>подготовка»;</p> <p>- знает требования ГТО;</p> <p>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <p>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</p> <p>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их тестирования;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной</p>	<p>профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>
--	--	--	--	---

			<p>гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>- Выполняет упражнения по образцу;</p> <p>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <p>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</p>	<p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</p>	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;</p> <p>- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <p>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p>

				- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.
Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно; - удерживает статичную позу при выполнении упражнений на 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; 	<ul style="list-style-type: none"> - С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. 	

		<p>развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм. 	
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - проговаривает порядок выполнения действия и термины самостоятельно; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по образцу; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения действия и термины; - выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). 	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - проговаривает порядок выполнения действия и термины; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием; - контролирует осанку; - выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. 	

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом) - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа 	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - правильно осуществляет технику ходьбы и бега; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и 	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
-------------------------------	---------------------------------------	--	--	--

		<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. 	<p>быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	
Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5 упражнений; - выполняет манипуляции с 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения под контролем педагога; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений; - выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). 	

		предметами (например, жонглирование).	акта); - выполняет упражнение под самостоятельный счет; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).	
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает и называет правила игр; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	- Играет по правилам без облегчений; - взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает правила игр; - включается в игровую деятельность; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.	- Играет по правилам без облегчений; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

		<ul style="list-style-type: none"> - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. 		
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проговаривает правила соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно с предварительным комментарием наглядного оформления действия; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - передвигается по учебной лыжне в заданной технике; - выполняет упражнения на перекрестную координацию; - проговаривает правила соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - проговаривает правила игр.

<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает и использует разные техники плавания; - применяет при выполнении упражнений самоконтроль; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - проговаривает порядок выполнения и в соответствии с этим выполняет действие; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. 	<p><i>С направляющей и контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. 	<p><i>С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - соблюдает правила техники безопасности; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - проплывает отрезок бассейна в заданной технике; - соблюдает заданный ритм и темп при выполнении упражнений; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
------------------------	---	---	--	--

3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Варианты 1.1, 2.1	Вариант 1.2	Вариант 2.2
			Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей		
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и</p>	<p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);</p> <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в проектной</p>	<p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- отвечает на вопросы по теоретическому материалу</p>	<p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры</p> <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- с помощью педагога находит информацию по</p>

		<p>спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>деятельности на доступном уровне;</p> <p>- делает информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ;</p> <p>- самостоятельно находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>	<p>с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>	<p>теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом;</p> <p>- построение по памяти;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»).</p> <p><i>Дополнительная</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;</p> <p>- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;</p> <p>- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения, проговаривают порядок</p>

			<p><i>коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривают термины, порядок выполнения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - осуществляют контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривают термины, порядок выполнения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений. 	<p>действий сопряженно.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривают термины, порядок выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение элементам акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - следят за описанием

		<p>приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и</p>	<p>суставов основных мышечных групп;</p> <p>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка</p>	<p>порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального плана).</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>
--	--	---	--	--	---

			<p>порядок выполнения действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений). 	<p>выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения); - выполняют упражнения под заданный ритм. 	
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами; - следят за описанием порядка выполнения

		<p>лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в</p>	<p>понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем;</p> <p>- выполнение серии упражнений.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют для развития</p>	<p>объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение серии упражнений с визуальной опорой;</p> <p>- выполняют упражнение на тренажере (Например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения</p>	<p>упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;</p> <p>- выполняют упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p>
--	--	--	--	---	--

		<p>положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>	<p>для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>	<p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения;</p> <p>- называют правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития скоростных качеств;</p> <p>- развивают выносливость в продолжительном</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с пояснениями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с пояснениями педагога;</p> <p>- совместное движение по образцу с проговариванием действия;</p> <p>-с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняет упражнение,</p>

		<p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p>	<p>выполнении ходьбы и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в эстафетах. - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку; - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. 	<p>произвольного торможения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений; - движение под заданный ритм. 	<p>проговаривает порядок выполнения действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в эстафетах; <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	--	--	--	--

	<p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>			
--	--	--	--	--

<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> <p>Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно. 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога; - совместное составление схемы выполнения упражнения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
-------------------------------------	--	---	--	--

		<p>наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель.</p> <p>Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений.</p> <p>Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.); - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах. 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
--	--	---	---	---	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их, следуют им в игровой деятельности <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога; - изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога; - изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместное составление визуального плана с правилами игры. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - играют; - с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная</i></p>
-------------------------------	--	---	--	---	---

		<p>месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря</p>	<p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- работа с речью: проговаривание правил игр.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение</p>	<p><i>коррекционная работа:</i></p> <p>выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- работа с речью: проговаривание правил игр.</p>
--	--	---	--	--	---

				<p>пространства спортивного зала);</p> <p>- работа с речью:</p> <p>проговаривание правил игр.</p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>- участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом (с использованием субтитров);</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия по возможности, «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняет упражнения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- целостное выполнение упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля;</p> <p>- выполнение упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игровая, соревновательная деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта) - выполнение движения в разном темпе;</p> <p>- проговаривание порядка</p>

		<p>склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение движения в разном темпе; - проговаривание порядка выполнения действий и терминов; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении. 	<p>для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движения в разном темпе; - проговаривание порядка выполнения действий и терминов; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных опор). 	<p>выполнения действий и терминов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров).
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение упражнения по показу. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения; - самостоятельное 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»; - самостоятельное плавание в заданной технике. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривание терминов; - движение под заданный ритм. 	<p>плавание.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений; - проговаривание терминов. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривание терминов.
--	--	--	--	--	---

	<p>поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти.</p> <p>Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на</p>			
--	--	--	--	--

		<p>поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания.</p> <p>Плавание в медленном темпе 25 м.</p> <p>Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.</p>			
--	--	--	--	--	--

3.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

**Примерный тематический план для АООП ООО обучающихся
с нарушениями слуха (с пролонгацией)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Базовая часть						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 612					

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

3.7. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду

с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Электронная бегущая строка, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.