**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МКОУ "ООШ № 2 г. Олонца им.Сорвина В.Д."**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся**

для обучающихся 5-9 классов

 г.Олонец, 2023‌ ‌​

# 1. Целевой раздел

# 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся (далее – обучающиеся с нарушениями слуха) включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования

 Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры.

 Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

При разработке АООП для обучающихся, перенесших операцию кохлеарной имплантации, учитываются результаты первоначального (запускающего) этапа реабилитации (прежде всего, способность естественного развития коммуникации и речи), готовность ребенка к освоению того или иного варианта АООП. В дальнейшем вариант АООП может изменяться с учетом достижений обучающегося.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с нарушениями слуха возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с нарушениями слуха имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

# 1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре

**Цель**реализации учебнойдисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

– воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

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

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;

– развитие слухо-зрительного восприятия;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

Реализация программы по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;
* информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

# 1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха, относятся:

* максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
* специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
* более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
* специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
* специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
* щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
* специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
* интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
* формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
* специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
* обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
* использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата. Данная магистральная линия пронизывает все уровни и этапы получения общего образования глухими, слабослышащими, позднооглохшими обучающимися и требует учета при реализации программы «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования и высшего образования.

Объективные трудности в удержании обучающимися с нарушениями слуха равновесия, понимания и сохранения положения своего тела в пространстве требуют особого внимания педагога как к созданию безопасной среды в спортивном зале, в иных помещениях и средах, где осуществляются уроки и занятия по адаптивной физической культуре, так и при отборе коррекционно-развивающих упражнений соответствующей направленности.

Среди таких упражнений выделяют:

* упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);
* статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);
* спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);
* упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);
* упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

Данные упражнения коррекционно-развивающей направленности предлагаются в процессе реализации программы на разных уровнях общего образования. Педагог, следуя принципу «от простого к сложному», включает в содержание уроков сначала упражнения с поддержкой, затем выполняемые самостоятельно.

Важно обеспечить комфорт обучающихся при выполнении упражнений, исключить возникновение неприятных ощущений головокружения, укачивания. В связи с этим подбор объема и продолжительности упражнений коррекционно-развивающей направленности должен определяться в сотрудничестве со специалистами службы медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушениями слуха.

**Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры**

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

Доминирование наглядного мышления, трудности, связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

При отборе и продумывании сочетания методов обучения учитываются как отдаленные коррекционно-образовательные задачи, так и те, которые могут возникнуть в конкретных учебных ситуациях:

* стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);
* адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
* обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
* нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
* преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

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

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования (далее – Программа) 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** |  | - 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;- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;- знает требования ГТО.*Характеризует:**-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. | С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры;подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;ориентируется в понятии «физическая подготовка»;- знает требования ГТО;- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);  - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их тестирования;- называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):- 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;- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;- знает требования ГТО.*Характеризует:**-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам            | - Выполняет упражнения по образцу;- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;*-* выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. | - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;*-* понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;- определяетэффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;*-* выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. |
|  | Обучение элементам акробатики  | *-* 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 развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения;- выполняет на память серию упражнений. | - 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 до10 секунд;- выполняет на память серию упражнений;- выполняет упражнения под заданный ритм.  | *-* 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения  | - Применяет приемы страховки и самостраховки 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. | - 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). | - Применяет приемы страховки и самостраховки 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. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега                           | - 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 выполнения;- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | - 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 быстрое, поверхностное и глубокое. | - 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. |
|  | Обучение метанию малого мяча  | *-* 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 предметами (например, жонглирование). | - 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 акта);- выполняет упражнение под самостоятельный счет;- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). | *-* 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). |
| **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.);- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. | *-* 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.  |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки  | - 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. | *-* 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. | *-* 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. |

# 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** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.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 спортом.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.  | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);- следит за рассказом педагога;- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;- делает информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ;- самостоятельно находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);- следит за рассказом педагога;- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры- следит за рассказом педагога;- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам                          | 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.   | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом;- построение по памяти;- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняют действия по разработанным алгоритмам.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»).*Дополнительная коррекционная работа:*- 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. | *Этап знакомства с упражнением:* - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;- проговаривают термины, порядок выполнения;*-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений. | *Этап знакомства с упражнением:*- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения, проговаривают порядок действий сопряженно. *Дополнительная коррекционная работа:*- 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 | Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.  Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. 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).Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. 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. | *Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:*- участвуют в соревнованиях.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития статической координации движения;- проговаривают термины и порядок выполнения действий;- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений). | *Этап знакомства с упражнением:* - изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).*Дополнительная коррекционная работа:*- 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. | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального плана).*Этап закрепления:*- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития статической координации движения;- - проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами  | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). 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). 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).  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.Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию. *Этап закрепления*- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем;- выполнение серии упражнений.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняют для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);- проговаривают термины и порядок выполнения действий. | *Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- выполнение серии упражнений с визуальной опорой;- выполняют упражнение на тренажере (Например, «Рогатка» для метания мяча).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- проговаривают термины и порядок выполнения действий. | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;- выполняют упражнений под музыку.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);- проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега                             | Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;      Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.  | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения;- называют правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения для развития скоростных качеств;- развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега;- участвуют в эстафетах. - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия.*Дополнительная коррекционная работа:*- 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. | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с пояснениями педагога.*Этап закрепления:*- выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;- проговаривают термины, порядок выполнения действий;*-* выполняют упражнения для развития пространственных представлений;- движение под заданный ритм. | *Этап знакомства с упражнением:*- просмотр видео с пояснениями педагога;- совместное движение по образцу с проговариванием действия;-с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.*Этап закрепления:*- выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;- участвуют в эстафетах;*Дополнительная коррекционная работа:*- 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. |
|  | Обучение метанию малого мяча  | 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. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.  | *Этап знакомства с упражнением:* - 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.*Этап закрепления*- выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно.*Дополнительная коррекционная работа:*- 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). | *Этап знакомства с упражнением:* - 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.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.*Дополнительная коррекционная работа:**-* 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. | *Этап знакомства с упражнением:* - 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.*Этап закрепления:*- выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - проговаривают термины, порядок выполнения действий;- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол  | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. **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.  **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. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено **Футбол:** Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря | *Этап знакомства с упражнением:* *-* 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*Этап закрепления:*- участвуют в соревнованиях;- играют;- самостоятельно осуществляют судейство.*Дополнительная коррекционная работа:*-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;- работа с речью: проговаривание правил игр. | *Этап знакомства с упражнением:* *-* 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 выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.*Этап закрепления:*- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);- игра.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);- работа с речью: проговаривание правил игр. | *Этап знакомства с упражнением:* - 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.*Этап закрепления:*- играют;- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.*Дополнительная коррекционная работа:* выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;- работа с речью: проговаривание правил игр. |
| **Лыжная подготовка**  | Обучение основным элементам лыжной подготовки  | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъемы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). 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 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.  | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом.*Этап закрепления:*- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;- участвуют в соревнованиях.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- выполнение движения в разном темпе;- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении.  | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом (с использованием субтитров);*Этап закрепления:*- проговаривание порядка выполнения действия по возможности, «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;- игровая деятельность.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- выполнение движения в разном темпе;- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных опор). | *Этап знакомства с упражнением:*- целостное выполнение упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля;- выполнение упражнения.*Этап закрепления:*- игровая, соревновательная деятельность.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта) - выполнение движения в разном темпе;- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров). |

# 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  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
|  | **Всего часов обязательной части** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
|  |  | **Итого часов за весь период обучения: 340** |

# 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.