Приложение к АООП

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Калужская

школа-интернат № 5

имени Ф.А. Рау»

от 30.08.2024 г. № 109/01-10

Копия рабочей программы учебного предмета

**«Адаптивной физической культуре»,**

(для обучающихся 5 «Б» класса

(частично – 2 часа АФК)

**Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для обучающихся (**АООП НОО, вариант 2.2.2**) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании Рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы:

- учебник «Физическая культура: 5 класс/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021»;

- учебник «Физическая культура: 6-7 классы/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021»;

- учебник «Физическая культура: 8-9 классы/А.П. Матвеев – Москва, Просвещение, 2021».

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

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель реализации программы* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

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

– 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, лёгкая 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, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**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 качеств.

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**Объём часов**, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с нарушениями слуха специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет **68 часов в год** (2 часа в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | 60 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч) |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность (54 ч) |
|  | **Всего** | **68** |

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка 3
2. Планируемые результаты 10
3. Содержание 18
4. Тематический план с указанием часов 19
5. **Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

* плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
* статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
* недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
* медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
* недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
* общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
* отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

– в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

– в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

– в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

– в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

– в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

– в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

**Принципы и подходы** *к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».*

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

*– программно-целевой подход* предусматривает:

* единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
* необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
* повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
* вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;

*– параллельно-комплексный подход* предусматривает:

* комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
* использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
* создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

*– поочерёдно-избирательный подход предусматривает:*

* реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
* учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
* соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом общедидактических и специальных *принципов*.

*Принцип обеспечения* *доступности* учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений. *Принцип систематичности* в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с *принципом воспитывающего обучения* следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время[[1]](#footnote-1); оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде специальных принципов[[2]](#footnote-2), обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

– использование потребности в общении;

– организация общения;

– связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;

– организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках ОБЖ практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности)[[3]](#footnote-3).

**Организация и содержание уроков АФК**

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 класса включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

* уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
* уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
* уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
* уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
* уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

* применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
* использовать чередование упражнений по видам;
* обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
* рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
* добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
* обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
* обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
* для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно, не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.[[4]](#footnote-4)

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол и баскетбол), лыжную подготовку. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

При подготовке Рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**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. Освоение 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. Развитие эстетическое сознание через освоение 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**

– 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.

***Познавательные УУД***

1. 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;

2. 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;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

***Коммуникативные УУД***

4. 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;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

***Регулятивные УУД***

5. 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.

6. 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 и задачи;

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. 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;

8. 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.

9. 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

*результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:*

• сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

• сформированность мотивации к физическому развитию;

• готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

• стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

*результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:*

• самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;

• самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

• умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

• 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;

• самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

• использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

**Предметные результаты**

Выпускник научится[[5]](#footnote-5)*:*

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время[[6]](#footnote-6); оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

– при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений[[7]](#footnote-7);

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

– сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха[[8]](#footnote-8));

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

• освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,

• 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 предмета;

• использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;

• реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

1. **Содержание учебного предмета**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

**Модуль «Знания о физической культуре»**

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

**Основное содержание модуля «Гимнастика»**

В программу занятий по гимнастике включаются:

* строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
* общеразвивающие упражнения в парах;
* упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
* прыжки со скакалкой;
* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
* равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»**

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

* техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
* техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
* техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
* техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
* кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
* эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

**Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»**

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

* техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
* техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
* техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
* общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

**Основное содержание модуля «Спортивные игры»**

В программу занятий включаются:

* подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
* подвижные игры с различными предметами;
* технико-тактические действия и приемы игры;
* техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
* техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
* игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.
1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** |
| **История физической культуры**Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Олимпийские игры древности**Миф о зарождении Олимпийских игр*Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр.*Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.*Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции.**Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр* | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира**Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.**Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| **Физическая культура (основные понятия)**Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | **Физическое развитие человека**Основные показатели физического раз­вития.*Физическое развитие как процесс из­менения показателей систем организ­ма на протяжении всей жизни человека.**Основные показатели физического раз­вития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных по­казателей физического развития со сред­ними стандартными показателями для обучающихся V классов* | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями**Измерять** индивидуальные пока­затели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.**Определять** соответствие инди­видуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) |
| Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Как формировать правильную осанку*Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.**Упражнения для формиро-вания правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели* | **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.**Характеризовать** упражнения по функциональной направленности, **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.**Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели |
| **Физическая культура человека**Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | **Физическая культура человека**Режим дня.*Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного че­ловека. Основные компоненты режи­ма дня обучающихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня* | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника**Определять** основные пункты собственного режима дня.**Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | Утренняя гимнастика*Утренняя гимнастика как форма за­нятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Пра­вила подбора и последовательности вы­полнения упражнений, определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.**Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физ­культпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в те­чение учебных занятий.*Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культу­рой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражне­ний для физкультминуток и определение их дозировки* | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.**Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.**Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | Закаливание*Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур* | **Характеризовать** цель и значение закаливающих процедур.**Выделять** виды закаливания и **определять** их специфические воз­действия на организм.**Определять** дозировку температур­ных режимов для закаливающих про­цедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки (4 ч)** |
| **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой**Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физиче­ской и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физическими упраж­нениями****Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями**Как выбрать и подготовить место для за­нятий физическими упражнениями.*Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация за­нятий физической культурой как усло­вие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физи­ческими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подго­товки мест занятий физическими упраж­нениями в домашних условиях.*Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.*Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями* | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разно­образных форм занятий физической культурой в условиях активного от­дыха и досуга.**Выполнять** требования безопас­ности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.**Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их.**Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.**Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.*Оздоровительная гимнастика, её зна­чение в жизни человека.**Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности со­ставления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоя­тельных занятиях физической культу­рой.**Классификация физических упражне­ний включаемых в комплексы, и правила их подбора* | **Характеризовать** оздоровитель­ную гимнастику как форму организа­ции занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.**Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной направленностью**Различать** упражнения по призна­ку включённости в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | *Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.**Составление и оформление конспек­тов занятий оздоровительной физиче­ской культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультмину­ток).**Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без пред­метов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)* | **Характеризовать** физическую на­грузку как мышечную работу, на­правленно повышающую активность систем организма.**Регулировать** физическую нагруз­ку, используя разные способы её до­зирования.**Записывать** с помощью графи­ческих символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.**Составлять** и **оформлять** кон­спекты занятий оздоровительной физической культурой.**Описывать** технику упражнений для утренней зарядки.**Выполнять** их в соответствующем темпе и ритме |
| ***Оценка* эффективно­сти занятий физической культурой.**Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка)Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (само­стоятельное тестирование физических качеств). Са­моконтроль за изменением частоты сердечных сокра­щений (пульса) во вре­мя занятий физическими упражнениями, определе­ние режимов физической нагрузки.Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет­вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | **Как оценивать эффективность заня­тий физическими упражнениями**Самонаблюдение и самоконтроль.*Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изме­рение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).**Правила оформления результатов са­монаблюдения по учебным четвертям (триместрам).**Самоконтроль как элемент самона­блюдения, основная цель и задачи его при­менения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагруз­ки, степенью утомления.**Простейшие способы измерения ЧСС.**Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой* | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.**Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.**Измерять** и **оформлять** результа­ты измерения показателей физиче­ского развития.**Выявлять** приросты и **проводить**анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам).**Регистрировать** показатели ЧСС.**Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.**Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| **Физическое совершенствование (60 ч)** |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность**Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Виды двигательной деятельности****Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (6 ч)***Физкультурно-оздоровительная дея­тельность как система занятий, на­правленная на укрепление здоровья.**Самостоятельные занятия физиче­ской культурой с оздоровительной направленностью* | **Проводить** самостоятельные за­нятия с оздоровительной направлен­ностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | Развитие гибкости.*Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятель­ности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой* | **Раскрывать** значение развития гибкости для укрепления здо­ровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.**Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей |
|  | Развитие координации движений*Координация как физическое каче­ство. Значение развития координа­ции движений для укрепления здоро­вья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозиров­кой (для развития равновесия, точ­ности движений)* | **Раскрывать** значение развития координации движений**Выполнять** упражнения с малым (теннисным) мячом**Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | Дыхательная гимнастика*Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыха­тельных упражнений* | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики.**Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры*Связь формирования стройной фигу­ры с формированием правильной осанки и развитием основных физических ка­честв. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобран­ной дозировкой* | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз*Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе­ренапряжения и ухудшения зрения. Тех­ника выполнения упражнений для глаз* | **Раскрывать** значение выполнения упражнений для глаз.**Выполнять** упражнения для глаз |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность** | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность (54 ч)***Спортивно-оздоровительная деятель­ность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здо­ровья, повышения уровня развития фи­зических качеств и совершенствования техники соревновательных действий* | **Участвовать** в спортивно-оздоро­вительной деятельности |
| **Гимнастика с основа­ми акробатики** | **Гимнастика с основами акробатики***Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств* | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.**Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| Акробатические упраж­нения | *Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрест­но (см. учебник для III и IV классов).**Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освое­ния техники выполнения кувырка назад из упора присев.**Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат* | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.**Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев.**Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.**Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.**Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев.**Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.**Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.**Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Ритмическая гимна­стика *(девочки)* | *Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.**Физические упражнения для самосто­ятельного освоения техники двигатель­ных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)* | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики.**Выполнять** двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение**Использовать (планировать)**элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой |
| Опорные прыжки | *Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка.**Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на Коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка (см. учебник для IV класса)* | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла.**Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.**Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.**Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)* | *Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гим­настическом бревне.**Техника передвижения ходьбой, прыж­ками, лёгким бегом и приставными ша­гами на наклонной гимнастической ска­мейке* | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.**Выполнять** передвижения разными способами на низком гимнасти­ческом бревне.**Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.**Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| **Лёгкая атлетика** | **Лёгкая атлетика***Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств* | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики.**Раскрывать** роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Беговые упражнения | *Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.**Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта.* *Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции.**Низкий старт и техника его выпол­нения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV клас­са).**Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа дви­жений* | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, **выделять** её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции.**Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.**Описывать** технику высокого старта.**Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции.**Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять** ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.**Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.**Описывать** технику низкого старта.**Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции.**Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.**Отбирать** и **выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности |
| Упражнения в метании малого мяча | *Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места**Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений.**Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.**Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность.**Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность* | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.**Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.**Отбирать** и **выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.**Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.**Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.**Отбирать** и **выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Лыжные гонки** | **Лыжные гонки***Лыжные гонки как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укре­пление здоровья и развитие физических качеств* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта.**Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности |
| Передвижение на лы­жах. Попеременный двухшажный ход | *Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники попере­менного двухшажного хода* | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время про­хождения *учебной дистанции* |
| Повороты, стоя на лы­жах. Поворот переступанием | *Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступа­нием.**Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения поворотов способом пере-ступания при спуске с небольших пологих склонов* | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции**Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки |
| Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлоч­кой» | *Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесен­ка», «ёлочка», «полуёлочка).**Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».**Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма «ёлочкой».**Техника подъёма «полуёлочкой». Физи­ческие упражнения для самостоятельно­го освоения техники подъёма «полуёлоч­кой»* | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции |
| Спуск в основной, вы­сокой и низкой стойках | *Характеристика основных требова­ний безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.**Техника спуска с горы в основной стой­ке. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники спуска в основной стойке.**Техника спуска в высокой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в высокой стойке.**Техника спуска в низкой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона* | **Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.**Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стой­ках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки, **характеризовать** условия, при которых целесообразно **исполь­зовать** тот или иной способ спуска.**Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона |
| Спуск с преодолением бугров и впадин | *Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники преодоле­ния бугров и впадин при спуске с горы* | **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пре­одоления бугров и впадин |
| Торможение «плугом» | *Техника торможения «плугом». Физи­ческие упражнения для самостоятельно­го освоения техники торможения «плу­гом»* | **Описывать** технику торможения «плугом», **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.**Демонстрировать** технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона.**Использовать** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года |
| **Спортивные игры** | **Спортивные игры***Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья* | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| ***Баскетбол*** | *Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | *Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди* | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)* | **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) |
| Бросок мяча двумя ру­ками от груди | *Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места* | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от *груди* |
|  ***Волейбол*** | *Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Прямая нижняя по­дача | *Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи* | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Приём и передача мяча снизу двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Передача мяча сверху двумя руками | *Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки приёма и передачи мяча сверху двумя руками* | **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя рука­ми в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| ***Футбол*** | *Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и раз­вития. Характеристика основных при­ёмов игры в футбол* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы | *Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | *Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы* | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | *Техника ведения мяча внешней сторо­ной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ве­дения мяча внешней стороной стопы* | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.**Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты) |

1. Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п. [↑](#footnote-ref-1)
2. См. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) учреждениях I и II вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – С. 26–27. [↑](#footnote-ref-2)
3. Работа по развитию восприятия и воспроизведения устной речи не должна нарушать естественного хода урока, проводится на этапах закрепления и повторения учебного материала; в ходе урока обеспечивается контроль за произношением обучающихся, побуждение к внятной и естественной речи с использованием принятых методических приемов работы, на каждом уроке предусматривается фонетическая зарядка, которая проводятся не более 3-5 минут. [↑](#footnote-ref-3)
4. На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-развивающем курсе «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), реализующим данный курс. В рамках коррекционно-разхвивающего курса у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала. [↑](#footnote-ref-4)
5. Определение предметных результатов, связанных с рассуждением на заданную тему, трактовкой базовых понятий и терминов физической культуры, характеристикой исследуемых явлений (исторических этапов развития физической культуры, содержательных основ здорового образа жизни и др.) и т.п. осуществляется с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей обучающихся, а также их ограничений, обусловленных с нарушением слуха. [↑](#footnote-ref-5)
6. Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п. [↑](#footnote-ref-6)
7. Здесь и далее – с учётом медицинских рекомендаций, включая ограничения, обусловленные нарушением слуха и его последствиями. [↑](#footnote-ref-7)
8. См. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». [↑](#footnote-ref-8)