МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03A6AB640035B4AEB34AF69CE62D9ECB14
Владелец: ГОЛУБОВА НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 23.04.2026 по 23.07.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 2.2.2) Срок освоения программы: 3 года (8-10 классы)

Составитель: Карась М. В.,
учитель физической культуры

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
ОБЗР, физической культуры, труда
(технологии), искусства
(протокол от 25.09.2026 г. №1)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

 С. А. Попова

25.09.2026 г.

Пояснительная записка

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 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);

– Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023).

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.

Цель реализации учебной дисциплины «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.

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

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

– *программно-целевой подход*, который предполагает

единую систему планирования и своевременного внесения 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; 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, 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 АФК 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).

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы 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. 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.

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 в 8, 9, 10 классах).

Содержание программы

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.

Гимнастика с элементами акробатики

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

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.

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.

Легкая атлетика

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.

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

Спортивные игры

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.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования.

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

Знания о физической культуре

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

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;

- определяет эффективность 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.

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.

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;

- 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 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;
- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы / раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Класс			
		8	9	10	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			https://fizkultura-v-shkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2	Спортивные игры	23	23	23	https://fizkultura-v-shkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	https://fizkultura-v-shkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

4	Легкая атлетика	24	24	24	https://fizkultura-v-shkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
	Всего часов	68	68	68	

Поурочное планирование
8-10 классы

№ урока	Тема урока
1	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.
2	Ходьба с изменением направлений по сигналу.
3	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км.
4	Бег. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору
5	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут
6	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).
7	Бег с грузом в руках.
8	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера.
9	Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см).
10	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 30 м на скорость.
11	Кроссовый бег до 1000м.
12	Упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника
13	Упражнения на координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений.
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
15	Подготовительные упражнения с мячом.
16	Упражнения с набивным мячом.
17	Метание малого мяча в цель.
18	Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.
19	Построения и перестроения.
20	Упражнения для развития рук и плечевого пояса.
21	Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи, туловища.
22	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки.
23	Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног.
24	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением
25	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.
26	Общеразвивающие упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча)
27	Общеразвивающие упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком
28	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.
29	Перекаты.
30	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.
31	Кувырки.
32	Стойки.
33	Мост. Перевороты.
34	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.
35	Передвижения к защитной стойке с остановками шагом и прыжком без мяча.
36	Передвижения к защитной стойке с остановками шагом и прыжком без мяча.
37	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.
38	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.

39	Ведение мяча на месте, по прямой
40	Ведение мяча на месте, по прямой
41	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места
42	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места
43	Учебная игра.
44	Перемещения и стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений
45	Перемещения и стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений
46	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике.
47	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике.
48	Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния
49	Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния
50	Нижняя прямая подача.
51	Учебная игра.
52	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).
53	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой.
54	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой.
55	Ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча.
56	Ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча.
57	Техника вратаря.
58	Учебная игра.
59	Контрольная работа: сдача нормативов
60	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км.
61	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.
62	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).
63	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 30 м на скорость.
64	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 60 м на скорость.
65	Кроссовый бег до 1000м
66	Упражнения на координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений.
67	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
68	Упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.