Государственное краевое бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат Пермского края»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКБОУ «Общеобразовательная школа-интернат Пермского края»
Цыбин Ю.И._____
«30» августа 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0082D6B5E10AA8C823A8DE6280A8153DF7
Владелец: Цыбин Юрий Ильич
Действителен: с 13.01.2025 до 08.04.2026

Рабочая программа

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

(для 1доп –5 классов общеобразовательных организаций,

реализующих адаптированные образовательные программы начального общего образования, вариант 1.3)

Оглавление

Пояснительная записка .....

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» .....

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».....

Тематическое планирование.....

Приложение .....

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для глухих обучающихся включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 дополнительного и 1-5 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для глухих обучающихся, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для глухих обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для глухих обучающихся. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса для слабослышащих и позднооглохших обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий для глухих обучающихся по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в общество; государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории глухих обучающихся, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности глухих обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для глухих обучающихся (вариант 1.3).

Психолого-педагогическая характеристика глухих обучающихся

К категории глухих относятся лица со стойким двусторонним нарушением слуха, при котором при врожденной или рано возникшей (до овладения речью) глухоте естественный ход развития словесной речи оказывается невозможным; без специальной систематической психолого-педагогической помощи весь дальнейший путь психофизического развития становится весьма своеобразным, существенно ограничивается социальная адаптация. Наиболее полноценное развитие глухих обучающихся достигается при раннем (с первых месяцев жизни) выявлении нарушений слуха, слухопротезировании и комплексном психолого-педагогическом сопровождении сразу после установления диагноза, обеспечении качественного образования на всех его уровнях с учетом структуры нарушения, уровня общего и речевого развития, индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося.

Двигательная сфера глухих обучающихся характеризуется снижением уровня развития основных физических качеств: отставанием от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; трудностями сохранения статического и динамического равновесия; недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; относительно низким уровне ориентировки в пространстве; замедленной скоростью выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

В структуру особых образовательных потребностей в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для глухих обучающихся.

К общим потребностям относятся:

- организация специального обучения сразу после выявления первичного нарушения развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды,
- введение в содержание обучения при необходимости специальных разделов учебных дисциплин и специальных предметов, коррекционных курсов;

- обеспечение непрерывности образовательно-коррекционного процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей и внеурочной деятельности, так и через специальные курсы по программе коррекционной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;
- индивидуализация образовательно-коррекционного процесса с учётом возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся;
- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации;
- обеспечение взаимодействия всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно-коррекционных задач, специальной психолого-педагогической поддержки семье.

К особым образовательным потребностям, характерным для глухих обучающихся, относятся:

- увеличение при необходимости сроков освоения АООП НОО;
- обеспечение деловой и эмоционально комфортной атмосферы, способствующей качественному образованию и личностному развитию обучающихся, формированию активного сотрудничества обучающихся в разных видах учебной и внеурочной деятельности, расширению их социального опыта, взаимодействия со взрослыми и обучающимися, в том числе имеющими нормальный слух;
- постановка и реализация на уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений; создание условий для развития у обучающихся инициативы, познавательной активности, в том числе за счёт привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учёт специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
- преодоление ситуативности, фрагментарности и однозначности понимания происходящего с обучающимся и его социокультурным окружением;
- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта, включая впечатления, наблюдения, действия, воспоминания, представления о будущем; в развитии понимания взаимоотношений между людьми, связи событий, поступков, их мотивов, настроений; в осознании собственных возможностей и ограничений, прав и обязанностей; в формировании умений проявлять внимание к жизни близких людей, друзей;
- целенаправленное и систематическое развитие словесной речи (в устной и письменной формах), формирование у обучающихся умений использовать устную речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства, дополнять и уточнять смысл высказывания); применение в образовательно-коррекционном процессе соотношения устной, письменной, устно-дактильной и жестовой речи с учетом особенностей разных микрогрупп глухих обучающихся, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в обществе;
- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных

средств коммуникации с учетом владения ими партнерами по общению (в том числе применение русского жестового языка в общении, прежде всего, с лицами, имеющими нарушения слуха);

- использование звукоусиливающей аппаратуры коллективного и индивидуального пользования в ходе всего образовательно-коррекционного процесса с учётом аудиолого-педагогических рекомендаций;
- осуществление систематической специальной (коррекционной) работы по формированию и развитию речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний, включая музыку (с помощью звукоусиливающей аппаратуры); развитие умений пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами, коллективной звукоусиливающей аппаратурой (стационарной или беспроводной), стационарной аппаратурой индивидуального пользования (с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций);
- при наличии дополнительных первичных нарушений развития у глухих обучающихся проведение систематической специальной психолого-педагогической работы по их коррекции;
- оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учетом имеющихся ограничений здоровья, в том числе на основе сетевого взаимодействия.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является физкультурная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям глухих обучающихся. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на их всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об

образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, особенностях психофизического развития глухих обучающихся, важности учета их индивидуальных возможностей. Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учёта типологических и индивидуальных образовательных потребностей глухих обучающихся на занятиях по адаптивной физической культуре, предполагает учет особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учёт сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, общего и речевого развития, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса, основанный на том, что педагогические воздействия должны быть направлены на слабление недостатков психофизического развития обучающихся;

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности глухих обучающихся и расширение их "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении глухих ребенка;

л) принцип здоровьесбережения основывается на том, что при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, а приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для глухих обучающихся имеет ряд существенных особенностей, обусловленных их особыми образовательными потребностями, полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

В основе программы лежат деятельностный и дифференцированный подходы. Образовательная деятельность на уроках АФК осуществляется в условиях специально педагогически созданной слухоречевой среды при целенаправленном развитии у обучающихся словесной речи (устной и письменной) с использованием методов, приемов и средств обучения аналогично используемым на других уроках, в различныхформахвнеурочной деятельности.

На уроках АФК обучающиеся пользуются индивидуальными слуховыми аппаратами в процессе устной коммуникации с учителем при проведении организационного момента, при объяснении нового учебного материала, при предъявлении и разъяснении заданий (с соответствующими словесным комментарием), при анализе, обсуждении и оценивании достигнутых результатов, подведении итогов урока, а также при речевых отчетах о выполнении заданий, уточняющих вопросах к учителю, ответах на его вопросы и др. При выполнении двигательных упражнений обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты. В связи с этим должно быть предусмотрено доступное для них, удобное и надежное место для временного хранения аппаратов на уроке.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корригирующим упражнениям, как простейшим формам физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей глухих обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением;

- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации;

- развитие слухозрительного восприятия, достаточно внятного воспроизведения тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования глухих обучающихся;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования глухих обучающихся с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной глухих обучающихся форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у глухих обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение глухими обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности глухих обучающихся;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей глухих обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет 606 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 дополнительный и 1 класс по 99 ч; 2, 3, 4, 5 классы по 102 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

-знания об адаптивной физической культуре;

-способы физкультурной деятельности;

-физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую.

На основе требований ФГОС НОО и планируемых результатов определено следующее основное содержание каждого компонента программы:

– «Знания об адаптивной физической культуре»: физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, особенности адаптивной физической культуры в жизнедеятельности человека с ОВЗ, история физической культуры, физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека.

– «Способы физкультурной деятельности»: особенности самостоятельных занятий, игры и развлечения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

– «Физическое совершенствование»: основная гимнастика с элементами корригирующей, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы. Некоторые разделы физического совершенстования могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по разделу «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы климато-географическими условиями, материально-технической базой: наличие бассейна, лыжного инвентаря. Данные разделы могут быть заменены на разделы: «Основная гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные и спортивные игры».

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Здоровье человека и влияние занятий физической культурой на его укрепление. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Факторы, влияющие на формирование и укрепление здоровья. Одежда, инвентарь и место занятий физическими упражнениями. Физические упражнения – основное средство физической культуры. Гимнастические термины.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое, с выполнением имитационных движений; бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, врассыпную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом; бег с различной скоростью.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см;

спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см.

Бросание и ловля: катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками.

Ритмическая гимнастика: физические упражнения под музыку.

Общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднимание руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

Корригирующие упражнения: упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.

3.2. Подвижные игры: игры-соревнования и игры-эстафеты «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Стой», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу», «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч».

Спортивные игры: навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы).

1 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Понятие «адаптивная физическая культура», «физическая культура». Здоровый образ жизни. Влияние регулярных занятий доступными физическими упражнениями, занятиями физкультурой, соблюдение личной гигиены на укрепление здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале, бассейне, на спортивной площадке. История базовых видов спорта. Основная терминология на занятиях физической культурой.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Основные правила личной гигиены. Упражнения по видам разминки.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

Ходьба и бег по пересеченной местности, по прямой, по кругу (парами, в колонне). Ходьба в различном темпе и в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения для развития быстроты и выносливости.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

История гимнастики. Правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные термины. Личная гигиена.

Общая разминка: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастической палки. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Лазание по гимнастической стенке, ползание, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажимание пальцев на ладонь и т.д.

Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета.

Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

3.3. Плавание.

Значение плавания в укреплении здоровья. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой плаванием. Основные термины. Личная гигиена.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.

Дыхательные упражнения в воде. Игровые задания: «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду».

Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение.

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало».

3.4. Лыжная подготовка.

Значение занятия лыжным спортом для укрепления здоровья. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Доставка лыж до места катания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника, удержание лыжных палок.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры: «Бег (передвижение) по следам», «Броски снежков».

3.5. Подвижные игры.

Виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Правила игровых заданий.

Подвижные игры на имитацию и подражание.

Игровые задания на ощущение собственного тела: «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос».

Подвижные игры на внимание, развитие координации, ориентирование по цвету: «Внимание», «запрещенный цвет», «Цветные палочки».

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений.

Упражнения на развитие быстроты и выносливости.

2 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическое развитие человека. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. История возникновения базовых видов спорта. Древние олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Правила закаливания. Понятия о самостоятельном выполнении упражнений. Утренняя зарядка, физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Спортивная одежда и обувь.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Корригирующие упражнения и способы их выполнения. Самоконтроль в процессе занятий. Ведение дневника наблюдений за своим физическим развитием. Наблюдение за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Самостоятельные игры и развлечения.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Правила организации места занятий.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие быстроты, выносливости и координации.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Формирование осанки – компонент здоровья. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.

Упражнения по видам разминки.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадков животных.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

3.3. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий

плаванием. Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Игры и развлечения на воде.

Упражнения ознакомительного плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.

Игры в воде: «Собери шарики», «Как я плыву».

3.4. Лыжная подготовка.

Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Виды лыжного спорта. Лыжный спорт в Олимпийских играх.

Передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие».

3.5. Подвижные игры.

Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Подвижные игры с ловлей и бросками мяча: «Попади в обруч», «Мяч водящему».

Эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики.

Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость.

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам».

3 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Современные Олимпийские игры.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

3.3. Лыжная подготовка.

Правила и техника безопасности на лыжне. Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физическая нагрузка на занятиях лыжами.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Упражнения на развитие выносливости и координации.

Игры и эстафеты на улице.

3.4. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Упражнения в плавании кролем на груди и на спине.

Оздоровительное плавание на профилактику нарушений осанки.

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами): «Гонка катеров», «Я плыву», «Достать со дна».

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Правила подвижных игр; сюжетные игры, распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

4 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль в процессе занятий физической культурой. Физической культура разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с укроением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.

Метание малого мяча на точность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, перстроение на месте.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражниядля губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Лыжная подготовка.

Признаки охлаждения и обморожения. Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физические качества и их развитие на занятиях лыжами.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение падением и плугом.

Игры и эстафеты на улице.

3.4. Плавание

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Особенности современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Плавание в ГТО.

Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Плавательные упражнения кролем на груди и на спине.

Игры с мячом в воде.

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

Подвижные игры с элементами подвижных: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Пять бросков».

Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол.

Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Особенности физической подготовленности и выполннеие контрольных упражнений.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

5 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Контроль за физической подготовленностью. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов России. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств и их самостоятельное проведение. Самостоятельное проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. Контроль частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений на занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м. Высокий старт с дальнейшим ускорением.

Передача набивного мяча (1 кг), перенос набивного мяча на расстояние.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча на дальность с места и с небольшого разбега.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей

Упражнения гимнастики в ГТО. Назначение комплекса ГТО. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Спорт и гимнастические виды спорта.

Простейшие построения и перестроение по заданию. Строевые действия в шеренге и команде.Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два в движении.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный. Кувырки вперед. Простейшие соединения акробатических соединений.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на развитие гибкости и координации.

3.3. Лыжная подготовка.

Оказание первой помощи при катаниях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения. Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на

лыжах переступанием на месте, торможение падением). Контроль частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений на занятиях лыжами. Упражнения на развитие выносливости.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем лесенкой, спуски.

Игры и эстафеты на улице и на лыжне.

3.4. Плавание

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Техника выполнения плавательных упражнений.

Плавание кролем на груди и на спине.

Учебные прыжки в воду. Проплывание свободным стилем.

Игры с мячом в воде.

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Основные правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на развитие внимания: «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнения на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО.

Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега.

Специальные беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, с заслестыванием голени назад, семенящий шаг.

Элементы бега: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет глухим обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности**.**

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать ***жизненные компетенции***, формирование которых требует специального обучения:

- средствам АФК развитие у глухих обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности для физического самосовершенствования обучающегося, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе;

- развитие имитационных способностей (умения подражать);- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт глухих обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по адаптивной физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития глухих обучающихся на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

Предметные результаты представлены по годам обучения учебного плана для глухих обучающихся и отражают сформированность определённых знаний, умений и способов действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях навыков. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей глухих обучающихся предметные результаты должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура»

К концу обучения в 1 дополнительном классе (вариант 2 учебного плана) обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно);
- владеет элементарными представлениями о здоровье человека и здоровом образе жизни; знает элементарные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, на воде);
- понимает основные способы движений и передвижений человека;

Способы физкультурной деятельности:

-выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;

-участвует в составление распорядок дня с последующим его выполнением с включением утренней гимнастики и физкультминуток;

Физическое совершенствование:

- выполняет упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация, силы);
- выполняет упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки на двух ногах на месте, бросание и ловля предметов), а также основные строевые упражнения;
- выполняет упражнения на коррекцию нарушений осанки.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по модулям и разделам.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно);
- объясняет с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (в том числе плана, базового словаря, представленного в письменной форме и т.д.) элементарные представления о физической культуре, адаптивной физической культуре, здоровом образе жизни и здоровье;
- формулирует элементарные правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на спортивной площадке, в бассейне (с помощью учителя и самостоятельно);
- определяет основные способы и особенности движений и передвижений человека с учётом изученных двигательных действий (с помощью учителя и самостоятельно);
- владеет элементарными представлениями об отдельных наиболее важных исторических фактах развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжного спорта, игр).

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;
- составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений основной гимнастики;

- измеряет и демонстрирует в записи индивидуальные показатели длины и массы тела;
- участвует в подвижных играх и игровых заданий для знакомства с основными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов для формирования опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости и координации;
- выполняет упражнения из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;
- выполняет способы игровой деятельности и взаимодействует со сверстниками, принимает правила игры, знает их.

К концу обучения **во 2 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством и самостоятельно);
- владеет представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;
- определяет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;
- владеет элементарными представлениями об основных исторических фактах развития Олимпийских игр и месте изученных видов спорта на Олимпийских играх;
- различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- показывает и называет основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывает с помощью схем выполнение изученных двигательных действий, понимает правила поведения на воде, определяет последовательность проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенических правил при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием;

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);
- осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;
- измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- принимать участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе;

Физическое совершенствование:

- выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей;
- демонстрирует проплывание с помощью вспомогательных средств и без них;
- демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;
- демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

К концу обучения **в 3 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- различает и называет основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознает и описывает основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;
- владеет элементарной информацией об исторических фактах развития физической культуры, направленности современных Олимпийских игр;
- описывает с помощью схем и плана технику выполнения освоенных физических упражнений;

Способы физкультурной деятельности:

- подбирает упражнения для разминки (общей, партерной, у опоры) и их представляет в виде комплексов гимнастических упражнений по целевому назначению;
- самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор);
- определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;
- участвует в организации подвижных игр;

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- демонстрирует технику плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль на спине;
- демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;

- демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- демонстрирует умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч);

К концу обучения **в 4 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает собственные знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- характеризует физическую культуру, её роль в общей культуре человека, представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- представление о физической культуре разных народов России с учётом региональных особенностей;
- владеет представлениями о физической подготовке и развитии физических качеств;
- перечисляет способы оценки развития физических качеств и определения уровня физической подготовленности, в том и с использованием норм комплекса ГТО;
- понимает и перечисляет физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- определяет ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- перечисляет правила поведения и соблюдения техники безопасности в процессе различных занятий, правила оказания первой помощи;
- определяет состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различает гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- составляет комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

Способы физкультурной деятельности:

- составляет индивидуальный режим дня, ведет дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измеряет показатели развития физических качеств и способностей;
- подбирает упражнения и нагрузку для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организует и проводит подвижные игры по правилам и соблюдением техники безопасности;
- различает, выполняет и озвучивает строевые команды;
- описывает и демонстрирует правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы упражнений на развитие физические качества гибкости, координации и быстроты;
- демонстрирует технику различных стилей плавания (на выбор), выполняет плавание на 25 м на скорость;
- демонстрирует технику бега, прыжка в длину с места и метания малого мяча в цель;
- демонстрирует технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- выполняет акробатические упражнения (шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору);
- демонстрирует передвижение попеременным двухшажным ходом, упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, торможение плугом;
- выполняет действия из спортивных игр;
- демонстрирует упражнения для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- выполняет упражнения пальчиковой гимнастики, в сочетании со звуковой и артикуляционной гимнастикой;
- демонстрирует упражнения с дыханием.

К концу обучения **в 5 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;

- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;

- владеет представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о роли легкой атлетики, гимнастики, плавания, игр в физическом развитии и трудовой деятельности;

- владеет представлениями об основных исторических фактах развития физической культуры и изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности, Олимпийского движения;

-понимание особенностей развития основных физических качеств и контроля за их развитием.

Способы физкультурной деятельности:

-оценивает и следит за своим физическим состоянием, осанкой;

-подбирает упражнения для комплексов утренней гимнастики, физкультминутки и проводит;

-подбирает упражнения для развития основных физических качеств и формирования правильной осанки;

-определяет содержание подвижных игр с учётом целевой направленности и воздействия.

Физическое совершенствование:

-демонстрирует технику выполнения изученных элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);

-выполняет плавание свободным стилем на 25 м на время и демонстрирует технику;

-выполняет передвижение на лыжах на время и демонстрирует технику передвижения;

-выполняет комбинации основных акробатических упражнений, комплексы упражнений на коррекцию нарушений (осанки, плоскостопия);

-выполняет комплексы упражнений для подготовки к нормативным испытаниям ВФСК ГТО.

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является ориентировочным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика и варианта реализации.

Тематический план
для варианта 1 учебного плана

Модуль/раздел	Классы				
	1	2	3	4	5
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках				
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках				
III. Физическое совершенствование					
3.1.Легкая атлетика (осень)	9	12	12	15	15
3.2.Основная гимнастика с элементами корригирующей	27	27	27	27	27
3.3. Плавание	15	15	15	15	15
3.4.Лыжная подготовка	12	12	12	15	15
3.5.Подвижные и спортивные игры	27	27	27	21	21
3.6.Легкая атлетика (весна)	9	9	9	9	9
Всего	99	102	102	102	102

для варианта 2 учебного плана

Модуль/раздел	Классы					
	1 доп.	1	2	3	4	5
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках					
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках					
III. Физическое совершенствование						
3.1. Легкая атлетика (осень)	-	9	9	12	15	15
3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей	45	27	27	27	27	27
3.3. Плавание	15	15	15	15	15	15
3.4. Лыжная подготовка	-	12	12	12	15	15
3.5. Подвижные и спортивные игры	39	27	27	27	21	21
3.6. Легкая атлетика (весна)	-	9	9	9	9	9
Всего	99	99	102	102	102	102

Приложения

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. В первую очередь оцениваются по динамике освоения двигательных действий, физических упражнений и особенно коммуникации при совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, строевых приемов и команд): 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика.

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки) в зависимости от наличия ошибок при выполнении двигательных действий и грубых ошибок начиная со второй четверти второго класса.

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 ненамного ниже предполагаемого. 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 – ошибки, которые 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 обучающихся.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение.

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с глухими обучающимися педагог должен иметь профессиональное образование по направлению

«Адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с глухими обучающимися.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития глухих обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

При реализации программы по адаптированной физической культуре для глухих обучающихся образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

электронную бегущую строку, печатные таблицы.

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

В оборудовании уроков следует предусмотреть современную школьную доску для размещения дидактических материалов, в том числе табличек, на которых написана новая для обучающихся и необходимая на уроке тематическая и терминологическая лексика, а также лексика по организации учебной деятельности, отдельные задания и другой речевой материал (например, план урока). В оборудовании целесообразно также предусмотреть персональный компьютер учителя (с необходимыми общепользовательскими цифровыми инструментами учебной деятельности и цифровыми образовательными ресурсами, необходимыми для проведения уроков АФК, включая видеоматериалы, презентации и др.)

На уроках АФК обучающиеся пользуются индивидуальными слуховыми аппаратами в процессе устной коммуникации с учителем и одноклассниками при организации учебной деятельности, объяснении им учебного материала, обсуждении и оценивании выполнения заданий, подведения итогов урока; при выполнении двигательных упражнений обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты; в связи с этим должно быть предусмотрено удобное место для временного хранения аппаратов на уроке.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре Дидактические карточки	Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с РАС Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Мат гимнастический Стеновые протекторы Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Гимнастические палки Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Лыжи (детские с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Мягкие модули Фитбол Набор утяжелителей для рук и ног Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров) Аптечка	П П П П К К К К П К К П К Д П П П К К К К П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		

Пенопластовые доски		при наличии
Надувные круги	К	бассейна
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	К	
Обручи	Ф	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	
	К	