**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет по образованию**
**Администрация Калининского района Санкт-Петербурга**
**ГБОУ школа №10 Калининского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

протокол №1
от 24.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района
Санкт-Петербурга
Зеленкова Е.О.
Приказ от 24.08.2026 № 41/1-ОД

Директор ГБОУ школы №10 Калининского района Санкт-Петербурга Зеленкова Елена Олеговна

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
# (для 9 класса (1-й год обучения)
# для глухих обучающихся)

**Санкт-Петербург**
**2026 г.**

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

рабочие программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с нарушениями слуха.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся конкретной образовательной организации.

Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

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

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

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

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

## 1.2. Цель и задачи реализации примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре

**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.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются:

формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### 1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

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

– максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;

– более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;

– специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

– специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с

медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

– упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, по узкой площади опоры);

– статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);

– спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);

– упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах);

– упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

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

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

**Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры**

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

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

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

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

## 2. Содержательный раздел

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

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

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

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

### 2.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 1 час в 4 недели.

### 2.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

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

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих

обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

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

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

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

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

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

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

### 2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

**Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

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

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

*Регулятивные УУД*

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

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

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

– различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

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

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

*Познавательные УУД*

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

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

– выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

– объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

– выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

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

– обозначать символом и знаком движение;

– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

*Коммуникативные УУД*

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– исполнять определенную роль в совместной деятельности;

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

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

*результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:*

• сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информации о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;

• сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;

- готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;
- стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

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

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

*предметные результаты дополняются:*

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета;
- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК;
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

**Предметные результаты**

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

| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся** |
|---|---|---|
| | | **Вариант 1.2** |
| | | **Предметные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** | Теоретическая подготовка | С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):<br>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;<br>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;<br>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры;<br>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;<br>ориентируется в понятии «физическая подготовка»; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - знает требования ГТО;<br><br>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);<br><br>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;<br><br>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;<br><br>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;<br><br>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;<br><br>- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их тестирования;<br><br>- называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;<br><br>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |

| | | |
|---|---|---|
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;<br>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;<br>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. |
| | Обучение элементам акробатики | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);<br>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;<br>- проговаривает порядок выполнения и термины;<br>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;<br>- выполняет на память серию упражнений; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - выполняет упражнения под заданный ритм. |
| | Общеразвивающие упражнения | - Выполняет упражнение целостно по образцу;<br>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;<br>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;<br>- выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения;<br>- умеет работать с тренажерами;<br>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;<br>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;<br><br>- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;<br><br>- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие;<br><br>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;<br><br>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);<br><br>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;<br><br>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;<br><br>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
| | Обучение метанию малого мяча | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); |

| | | |
|---|---|---|
| | | - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br><br>- показывает и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;<br><br>- выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием;<br><br>- умеет работать с тренажерами;<br><br>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);<br><br>- выполняет упражнение под самостоятельный счет;<br><br>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | - Играет по правилам без облегчений;<br><br>- взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями;<br><br>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;<br><br>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;<br>- знает правила игр;<br>- включается в игровую деятельность;<br>- знает назначение спортивного инвентаря;<br>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | - Выполняет упражнение целостно с предварительным комментарием наглядного оформления действия;<br>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план;<br>- знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах;<br>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;<br>- передвигается по учебной лыжне в заданной технике;<br>- выполняет упражнения на перекрестную координацию;<br>- проговаривает правила соревнований. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | *С направляющей и контролирующей помощью педагога соблюдает правила:* |

| | | |
|---|---|---|
| | | - личной гигиены и закаливания организма;<br><br>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;<br><br>- соблюдает правила техники безопасности;<br><br>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

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

| Модуль / тематический блок | Разделы | Содержание | Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся |
|---|---|---|---|
| | | | **Вариант 1.2** |
| | | | **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей** |
| **Знания о физической культуре** | | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.<br><br>Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);<br><br>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);<br><br>- следит за рассказом педагога;<br><br>- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;<br><br>- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 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.<br><br>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.<br><br>История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;<br><br>- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;<br><br>- проговаривают термины, порядок выполнения;<br><br>- выполняют упражнения для развития пространственных представлений. |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение элементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов:<br><br>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.<br><br>Упражнения для развития мышц шеи.<br><br>Упражнения для развития мышц туловища.<br><br>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br><br>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;<br><br>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- проговаривают термины и порядок выполнения действий; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | обеими ногами, поднимание и опускание туловища).<br><br>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.<br><br>Упражнения с сопротивлением.<br>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. | - выполняют упражнения для развития статической координации движения;<br><br>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения);<br><br>- выполняют упражнения под заданный ритм. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.<br><br>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).<br><br>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 | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br><br>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- выполнение серии упражнений с визуальной опорой;<br><br>- выполняют упражнение на тренажере (Например, «Рогатка» для метания мяча).<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);<br><br>- проговаривают термины и порядок выполнения действий. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | противопоказаний и нарушений осанки).<br><br>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).<br><br>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.<br><br>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.<br><br>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках<br><br>Мост. Перевороты.<br><br>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.<br><br>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- просмотр видео с пояснениями педагога.<br><br>*Этап закрепления:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;<br><br>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;<br><br>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);<br><br>ходьба скрестным шагом;<br><br>ходьба с изменением направлений по сигналу;<br><br>ходьба с выполнением<br><br>движений рук на координацию;<br><br>ходьба с преодолением несложных препятствий; | - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;<br><br>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;<br><br>- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;<br><br>- движение под заданный ритм. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;<br><br>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км,<br><br>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.<br><br>Бег.<br><br>Бег на месте с высоким по дниманием бедра со сменой темпа;<br><br>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;<br><br>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;<br><br>Бег по ориентирам;<br><br>Бег в различном темпе;<br><br>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;<br><br>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);<br><br>Бег с грузом в руках;<br><br>Бег широким шагом на носках по прямой;<br><br>Скоростной бег на дистанции 10-30 м; | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;<br><br>Бег на 20-30 м;<br><br>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;<br><br>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);<br><br>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;<br><br>Бег на 30 м на скорость;<br><br>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение метанию малого мяча | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.<br><br>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 | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br><br>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;<br><br>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);<br><br>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.<br><br>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.<br><br>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. | - проговаривают термины, порядок выполнения действий;<br><br>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.<br><br>**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 | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога;<br><br>- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br><br>- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;<br><br>- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.<br><br>*Этап закрепления:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | руками от груди и двумя руками снизу с места.<br><br>**Волейбол:**<br><br>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.<br><br>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. | - систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);<br><br>- игра.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;<br><br>- выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);<br><br>- работа с речью: проговаривание правил игр. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено<br><br>**Футбол:**<br><br>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).<br><br>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);<br><br>2) подъемы на лыжах в гору;<br><br>3) спуски с гор на лыжах;<br><br>4) торможения при спусках;<br><br>5) повороты на лыжах в движении;<br><br>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).<br><br>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом (с использованием субтитров);<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- проговаривание порядка выполнения действия по возможности, «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;<br><br>- игровая деятельность.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;<br><br>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);<br><br>- выполнение движения в разном темпе;<br><br>- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;<br><br>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных опор). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | Подготовительные упражнения: | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- изучение упражнения по показу.<br>*Этап закрепления:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна*<br><br>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.<br><br>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.<br><br>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. | - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения;<br><br>- самостоятельное плавание.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;<br><br>- выполняют упражнения для развития пространственных представлений;<br><br>- проговаривание терминов. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.<br><br>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».<br><br>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).<br><br>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.<br><br>При выполнении задания, туловище немного наклонено | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».<br><br>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).<br><br>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.<br><br>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | «Кто дольше продержит лицо в воде?»<br><br>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.<br><br>Упражнение «поплавок».<br><br>*Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении*.<br><br>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше. | |

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

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Тематическое планирование

**Тематический план для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Класс | | | | | |
| | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9.1** | **9.2** |
| 1 | **Инвариантная часть** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | - | - | - | - | 7 | 7 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | - | - | - | - | 6 | 6 |
| 1.4 | Легкая атлетика | - | - | - | - | 3 | 3 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | - | - | - | - | - | - |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | - | - | - | - | 2 | 2 |
| | **Всего часов обязательной части** | | | | **-** | **18** | **18** |
| 2 | Вариативная часть | - | - | - | | | |
| | Всего часов | - | - | - | - | 18 | 18 |
| | | **Итого часов за весь период обучения: 36** | | | | | |

### 3.2. 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.

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

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

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

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

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

### 3.4. Контрольно-тематическое планирование

**9.1 класс**

| № п/п | Кол-во часов | Тема урока | Виды деятельности обучающихся | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |
| Легкая атлетика 2 часа | | | | | |
| 1 | 1 | Низкий старт, стартовый разгон | Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | | |
| 2 | 1 | Метание, прыжки | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча. | | |
| Гимнастика 6 часов | | | | | |
| 3 | 1 | Акробатика. | Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | | |
| 4 | 1 | Акробатика. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической стене. | | |
| 5 | 1 | Акробатика. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | | |
| 6 | 1 | Акробатика. | Техника выполнения длинного кувырка(м) .Мост (д). | | |
| 7 | 1 | Акробатика. | Комбинация из разученных акробатических элементов. | | |
| 8 | 1 | Акробатика. | Выполнение гимнастической полосы препятствий. | | |
| Волейбол 3 часа. | | | | | |
| 9 | 1 | Передачи мяча в волейболе. | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | | |
| 10 | 1 | Нападающий удар в волейболе. | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | | |
| 11 | 1 | Подача мяча в волейболе. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | | |
| Баскетбол 4 часа | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 1 | Штрафной бросок. Ведение мяча в баскетболе. | Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Инструктаж по ТБ. | | |
| 13 | 1 | Взаимодействие через заслон в баскетболе. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол. | | |
| 14 | 1 | Передачи, броски, ведения в баскетболе. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | | |
| 15 | 1 | Броски мяча в баскетболе. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | | |

Кроссовая подготовка 6 часов.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 1 | Медленный бег, преодоление препятствий. | Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | | |
| 17 | 1 | Медленный бег, преодоление препятствий. | Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | | |

Легкая атлетика 1 час

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 1 | Метание. Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча. | | |

**9.2 класс**

| № п/п | Кол-во часов | Тема урока | Виды деятельности обучающихся | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |

Легкая атлетика 2 часа

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Бег. Техника низкого старта. | Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | | |
| 2 | 1 | Эстафетный бег. | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | | |

Гимнастика 6 часов

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | Акробатика. | Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | | |
| 4 | 1 | Акробатика. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической стенке. | | |
| 5 | 1 | Акробатика. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | | |
| 6 | 1 | Акробатика. | Техника выполнения длинного кувырка(м) .Мост (д). | | |
| 7 | 1 | Акробатика. | Комбинация из разученных акробатических элементов. | | |
| 8 | 1 | Акробатика. | Выполнение гимнастической полосы препятствий. | | |

Волейбол 3 часа.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 1 | Передачи мяча в волейболе. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача в тройках. Инструктаж по ТБ. | | |
| 10 | 1 | Прямой нападающий удар в волейболе. | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | | |
| 11 | 1 | Нижняя прямая подача мяча в волейболе. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | | |

Баскетбол 4 часа.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 1 | Ведение мяча в баскетболе. | Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Инструктаж по ТБ. | | |
| 13 | 1 | Взаимодействие игроков через заслон. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол. | | |
| 14 | 1 | Ведение, передачи и бросок в баскетболе. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | | |
| 15 | 1 | Бросок мяча в баскетболе. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Позиционное нападение со сменой места. | | |
| Кроссовая подготовка 2 часа. | | | | | |
| 16 | 1 | Медленный бег. | Бег 10мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | | |
| 17 | 1 | Медленный бег. | Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | | |
| Легкая атлетика 1 час | | | | | |
| 18 | 1 | Метание, прыжки. | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча. | | |