

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: 1@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е. В.
27.08.2024

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ермолаева Е. А.
29.08.2024

«Утверждаю»
Директор
В. В. Попов
30.08.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 9c4ad63ecec5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для глухих, слабослышащих обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2)

Фамилия, имя, класс

Составитель
Лукиянов Роман Игоревич,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2) II этапа обучения разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), Федеральной программы воспитания с учетом их особых образовательных потребностей.

Адаптированная рабочая программа предполагает освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в пролонгированные сроки с 7 по 11 класс соответственно программе общего образования для обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов.

В соответствии с требованиями ФГОС для детей с нарушением слуха и умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Обучающиеся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучаются в специальных классах по учебному плану для обучающихся, имеющих умственную отсталость, в соответствии со своими возможностями и рекомендациями ПМПК.

В процессе обучения учащиеся должны получить общефизическую подготовку, способствующую их самоопределению, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

При реализации рабочей программы учитель руководствуется системой дидактических принципов: научности, сознательности и активности, доступности, наглядности, прочности, индивидуального подхода, последовательности и систематичности и др. А также использует специфические принципы, учитывающие особенности обучающихся с нарушением слуха: коррекционной направленности обучения, единства обучения основам наук и словесной речи, интенсивного развития слухового восприятия, опоры на предметно-практическую деятельность, интенсификации речевого общения.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры

заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, овладение некоторыми навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование личностных УУД:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей, умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- осуществление образовательно-коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха;

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному отношению к предъявляемым требованиям к организации учебной и внеурочной деятельности, активной познавательной деятельности на уроках и занятиях;

- побуждение обучающихся соблюдать в процессе учебной и внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогическими работниками и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через игры, эстафеты, соревнования.

- осуществлению рефлексии собственной учебной и внеурочной деятельности, ее самооценки, выработка собственного отношения к полученной информации, её жизненной необходимости, включая проявления ответственного, гражданского поведения, других морально – волевых и нравственных качеств;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного действий; групповой работы или работы в команде, способствующих активизации коммуникации, развитию умений взаимодействовать со сверстниками и взрослыми при решении актуальных задач на основе доброжелательных отношений при отстаивании собственного мнения и принятии мнения другого человека и др.;

- включение в урок разного вида действий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организацию шефства подготовленных физически и грамотных обучающихся над их неуспевающими (слабыми) одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Адаптированная программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлена на достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей; выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через организацию и проведение спортивно–оздоровительной работы с

использованием системы клубов, секций, проведения спортивных соревнований.

Отбор содержания проведён с учётом культурологического подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности.

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре в центре образования «Родник знаний» для обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по федеральным адаптированным основным образовательным программам имеет следующие особенности.

Содержание программы ориентировано на дифференциацию физической подготовки учащихся.

Наряду с этими задачами, решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию слуха и учитывающие индивидуальные особенности обучающихся со сложной структурой дефекта:

- умение ориентироваться в задании и помещении;
- планирование деятельности в ходе спортивной игры;
- освоение нового речевого материала и умение применять его в своей деятельности;
- применение знаний по ТБ при выполнении физических упражнений.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим нарушение слуха и умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

1. Коррекционные подвижные игры.
2. Лыжная подготовка.
3. Физическая подготовка.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

В процессе обучения учащиеся должны получить общую физическую подготовку, способствующую их нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

Содержание рабочей программы по адаптивной физической культуре адаптировано с учетом общего уровня развития обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). При работе над программой учтены трудности, испытываемые детьми с нарушением слуха и умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) при занятиях адаптивной физической культурой, коррекционная направленность процесса обучения.

Планируемые результаты освоения глухими, слабослышащими обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции

обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП возможны:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в одноимённую предметную область и является обязательным.

Предметная область «Физическая культура» наравне со всеми общеобразовательными предметами участвует в достижении личностных и метапредметных результатов образования в процессе осуществления предметно-практической и проектно-технологической деятельности обучающихся, а также формирует предметные результаты в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), на освоение рабочей программы по адаптивной физической культуре выделено по 68 часов (2 часа в неделю) в каждом классе.

Используемый учебно-методический комплект

Программа курса «Адаптивная физическая культура» реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством Матвеева А. П. включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию:

- 9б класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.

Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой»,

«елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение

руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Учебно-тематические планы

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
І. Физическая подготовка	Физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	26 2

	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	2
	Построения, перестроения	<ul style="list-style-type: none"> - в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; 	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<ul style="list-style-type: none"> - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; 	3
	Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); 	6
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх 	10

		<p>и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованнные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; 	
II. Физическая подготовка	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	26 2
	Техника безопасности на уроках физической подготовки	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	2
	Бег и ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; 	8
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - высокий старт с последующим стартовым ускорением; - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; 	5
	Броски	<ul style="list-style-type: none"> - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; 	5
	Метание		

		<ul style="list-style-type: none"> - большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; 	4
Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	22
	Организуемые команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой; 	1 4
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	4
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	4
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	4
	Подъемы Торможение	<ul style="list-style-type: none"> - в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением; 	4 1
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры.	- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	24
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			102

Распределение часов по темам является примерным. Учитель может изменить распределение часов на изучение разделов, а также предусматривать резервные часы для обеспечения качества физической подготовки.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная

физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	17	19,5
Силовые	Прыжок в длину с места	170	160
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	8	7
К выносливости	Бег 2000м без учёта времени	-	-
К координации	Челночный бег 3*10м	10	11
	Наклоны вперёд	10	11

Показатели уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9-11	7-8	5-6	7-9	5-6	3-4
Прыжок в длину с места, см.	125-130	118-120	108-115	118-120	115-117	108-114
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0-6,4	6,5-6,8	7,0-7,2	6,5-6,8	6,9-7,0	7,2-7,4
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 700 м	Без учета времени					

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и т. д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т. д.

Система оценки достижения обучающимися с нарушениями слуха с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС для детей с ОВЗ применительно к адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с нарушением слуха и умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательной программы по предмету представляет собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» является достижение результатов освоения специальной индивидуальной образовательной программы по предмету.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимся специальной индивидуальной образовательной программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени образования;
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений результатов по предмету производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперационной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «усвоено», «не усвоено». Отметке «усвоено» соответствует шкальная оценка от 1 до 5. Отметке «не усвоено» соответствует шкальная оценка 0.

Оценка достижений предметных результатов переводится в отметку, которая проставляется в электронный классный журнал по данному учебному предмету.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы обучающимися с нарушением слуха и умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии каждым обучающимся по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка результатов выполнения специальной индивидуальной образовательной программы по предмету позволяет составить подробную характеристику развития ребенка, а их анализ оценить динамику развития его жизненной компетенции.

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Перечень учебно-методической литературы

Для учителя:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026),
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы.
3. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: 2009
4. Киселева П. А., Киселева С. Б. Справочник учителя физической культуры.
5. Мамедов К. Р. Физическая культура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.
6. Мамедов К. Р. Физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3-часовым программам. 1–11 классы.

Специальная литература.

1. Методика обучения русскому языку в школе глухих. Под редакцией Л. М. Быковой - М.: Просвещение
2. С.А.Зыков. Методика обучения глухих детей языку. М.: Просвещение
3. А.Г.Зикеев. Развитие речи учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений. М.: Академия

Для учащихся:

1. 9б класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023

Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета (<http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru/)
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» (www.openclass.ru/)

- Федеральный образовательный портал «Российское образование» (www.edu.ru/)
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, дидактическая литература, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](#)
- [Дневник.РУ](#)
- <http://www.school.edu.ru> – Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мифодия – <http://www.vschoo1.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

