

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 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец Попов Владимир Владимирович
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(Адаптивная физическая культура)»
(начальное общее образование, вариант 1.2)
5а, 5б классы

Составитель
Лукиянов Роман Игоревич,
учитель физической культуры

2024–2025 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» адресована глухим обучающимся, получающим начальное общее образование по АООП НОО (вариант 1.2). Программа составлена на основе требований к результатам освоения Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.2) (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1023), установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287), авторской программы по физической культуре под редакцией А.П.Матвеева, с учетом материалов учебного издания «Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих» под редакцией Байкиной Н.Г., Сермеева Б. В., и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Цель реализации учебной дисциплины «Физическая культура» (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.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» (АФК)

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника.

Физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Реализация коррекционной направленности образовательного процесса при планировании курса физической культуры (АФК) предполагает учет физических особенностей развития обучающихся при распределении учебных часов по разделам, а также подборе упражнений по базовым видам двигательных действий при соблюдении некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок в соответствии с определенной для занятий физической культурой медицинской группой.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания.

Основной формой реализации физического воспитания являются уроки физической культуры (АФК). Уроки физической культуры (АФК) обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере. В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

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

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

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата.

Коррекционная направленность занятий физической культуры (АФК) дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

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

- в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;
- в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;
- в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;
- в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

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

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

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

Учебный предмет физической культуры (АФК) строится на основе комплекса подходов:

– программно-целевой подход предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,

- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,

- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,

- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках физической культуры (АФК);

– параллельно-комплексный подход предусматривает:

- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,

- использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,

- создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т. ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

– поочерёдно-избирательный подход предусматривает:

- реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,

- учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,

- соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

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

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений.

Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека.

Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках физической культуры (АФК) должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др.

Особое внимание на уроках физической культуры (АФК) следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно – имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время¹; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

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

- использование потребности в общении;

¹ Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т. п.

- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

На уроках физической культуры (АФК) помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.²

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

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

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 1 по 5 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок физической культуры (АФК), в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающихся, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки физической культуры (АФК) подразделяются на три группы:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции

²На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-развивающих занятиях «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), ведущим данные занятия. На коррекционно-развивающих занятиях у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала.

движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);

- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);

- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

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

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

- применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;

- использовать чередование упражнений по видам;

- обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);

- рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;

- добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;

- обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;

- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;

- для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

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

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

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

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

Содержание программного материала осваивается обучающимися с нарушениями слуха через:

- учебный предмет «Физическая культура» (АФК),
- общественно полезный труд,
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации,
- внеклассную и внешкольную работу,
- дополнительное образование и др.

На занятиях по физической культуре используются физические упражнения на увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, а также улучшающие функциональное состояние и кардио – респираторной системы. В уроки с обучающимися включены упражнения на координацию движений, сохранение равновесия.

Упражнения выполняются в различных положениях - стоя, сидя, лежа. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа

выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей играют важную роль:

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплению тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения.

Рабочая программа характеризуется:

1) Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

2) Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности образовательной деятельности.

3) Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения. Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

На уровне начального общего образования обучающиеся:

- ✓ начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- ✓ начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- ✓ узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

✓ освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

✓ освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

✓ научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

✓ научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

✓ приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

✓ освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП НОО (вариант 1.2).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированные образовательные программы по варианту 1.2 ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено в учебное (урочное) время.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1023), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

- 5а класс: 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- 5б класс: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Используемый учебно-методический комплект

Программа курса «Физическая культура» (АФК) 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:

- 5а класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023

- 5б класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (АФК)

В рабочей программе учебный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент в связи с резкими колебаниями температуры в зимний период, *лыжная подготовка частично заменяется кроссовой в осенне-весеннее время*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 1–5 классах начальной ступени образования единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для изучения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Содержание курса физической культуры (АФК) представлено в виде комплекса модулей с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках физической культуры (АФК), входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка» или «Кроссовая подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры».

Основное содержание модуля «Теория и методика физической культуры и спорта»

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

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный

теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне ООО обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление

отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 3 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1200 м; равномерный 6-12минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

С учетом психофизического развития обучающихся с нарушением слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки,

координационных движений) выделяется большее количество часов на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

Примерное распределение содержания программы по физической культуре на учебный год:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	78
1.1	Спортивные и подвижные игры	18
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкоатлетические упражнения	21
1.4	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	21
2.	Вариативная часть	24
2.1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	12
2.2	Спортивные и подвижные игры	3
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.4	Легкоатлетические упражнения	3
2.5	Лыжная подготовка	3
	Итого часов в год:	102

**Учебно-тематические планы по физической культуре (АФК)
5а, 5б классы**

Раздел	Название темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Кол- во часов
Гимнастика с основами акробатики	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	27 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три; - ходьба в ногу;	2
	Общеразвивающие	- комплекс из 10–12 упражнений;	2

	упражнения (ОРУ)		
	Упражнения с малым мячом	- высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его; - ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;	3
	Упражнения с большим мячом	- высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди, двумя руками (от правого, левого плеча); - ведение мяча;	3
	Упражнения для осанки	- сед в упор лежа на бедрах; - опускание коленей вправо, влево; - упражнение с удержанием груза 200 гр на голове (повороты, приседания); - ходьба с палкой за спиной, на лопатках; - ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы; - стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;	4
	Акробатические упражнения	- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе; - перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа; - перекаты из положения лежа в упор присев; - перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя; - по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку; - по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево;	4

	Лазание и перелазание	- перелазание через препятствие (до 80 см); - висы на канате с захватом ногами скрестно;	3
	Упражнение на равновесие	- ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой; - ходьба по гимнастической скамейке с двумя руками; - ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках; - приставными шагами вперед; - с высоким подниманием бедра; - с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см; - на носках; - восхождение по наклонной скамейке;	4
Легкая атлетика	Физическая культура	Что такое физическое развитие? Что такое физические качества?	27 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег	- ходьба широким шагом с правильной осанкой; - с различным положением рук, с двумя руками; - на носках; - бег 15х20м по 3–4 раза - бег 400 м.	9
	Метание	- малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком); - малый мяч в цель;	3
	Прыжки	- на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30–40 см; - с ноги на ногу; - через препятствие с высоты 30–40 см; - в длину с места;	12

		- в длину с разбега 5–6 м; - в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40–50 см); - на двух ногах через качающуюся веревочку;	
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	16
	Ходы	- одновременный, попеременный;	1
	Подъемы	- ёлочкой, лесенкой;	9
	Торможение	- плугом;	4
Подвижные игры	Волейбол Футбол Баскетбол	Подходящие для каждого раздела	28
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	4
Итого:			102

Распределение количества часов по темам является примерным. Учитель может изменить распределение часов на изучение произведений, а также предусматривать резервные часы для обеспечения качественного усвоения материала.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» (АФК) 5а, 5б классы

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

Показатели уровня физической подготовленности

В результате освоения программы физического воспитания обучающиеся должны демонстрировать:

Уровни физической подготовленности учащихся 7–13 лет.

Возраст	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные физические упражнения							
11	Бег 30 м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3	5,1
12		6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0	5,0
13		5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2	5,0
Координационные физические способности							
11	Челночный бег 3x10 м, с	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
12		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
13		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
Скоростно-силовые физические способности							
11	Прыжки в длину с места, см	140	160-180	195	130	150-175	185
12		145	165-180	200	135	155-175	190
13		150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость							
11	6-минутный бег, м	900	1000–1100	1300	700	650-1000	1100
12		950	1100–1200	1350	750	900-1050	1150
13		1000	1150–1250	1400	800	950-1050	1200
Гибкость							
11	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	4	8-10	15
12		2	6-8	10	5	9-11	16
13		2	5-7	9	6	10-12	18

Силовые физические способности							
11	Подтягивание	1	4-5	6	4	10-14	19
12		1	4-6	7	4	11-15	20
13		1	5-6	8	5	12-15	19

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.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура» (АФК) классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

- **Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
- **Значительные ошибки** – это такие, 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** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение выполнено неправильно. Причиной является наличие грубых ошибок.

В 4–5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений

в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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.

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

Перечень учебно-методической литературы

Для учителя:

1. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1023).
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. – Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 классы.
3. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Выпуск 2011 г.
4. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения. Выпуск 2013 г.

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. 5а, 5б класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 5 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, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm> литература,
- [1С. Образование. Школа 5.](http://www.1c-education.ru/)
- [Дневник.РУ](http://www.dnevnik.ru/)
- <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 Мефодия – <http://www.vscool.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

