

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Озерская общеобразовательная школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО
на заседании МО
учителей-трудового
обучения
(протокол от 29 августа
2023г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического
совета
КГБОУ "Озерская
общеобразовательная
школа-интернат"
(протокол от 29 августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ "Озерская
общеобразовательная
школа-интернат"
от 29 августа 2023г.
№97/ОД

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
основное общее образования
10б класса**

Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Составитель:
Боевой Максим Иванович,
учитель физической культуры

с. Озёрки
2023 год

Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с:

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

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

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

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;

- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
- более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

- упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);
- статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);
- спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);
- упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);
- упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

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

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

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

Доминирование наглядного мышления, трудности, связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается

индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

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

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлению: обще физическая подготовка.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, при пролонгации (6 лет обучения) – 408 часов при проведении 2 уроков в неделю.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.

Гимнастика с элементами акробатики

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Легкая атлетика

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

Ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением

движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;

Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

Бег по ориентирам;

Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

Бег с грузом в руках;

Бег широким шагом на носках по прямой;

Скоростной бег на дистанции 10-30 м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

Бег на 20-30 м;

Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);

Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;

Бег на 30 м на скорость;

Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием

Спортивные игры

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – наместе, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря

Лыжная подготовка

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

2) подъемы на лыжах в гору;

- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Плавание

В связи с ограничением материально-технической базы образовательного учреждения количество часов по разделу «Плавание», распределено по всем основным разделам поровну.

Тематический план для АООП ООО

обучающихся с нарушениями слуха (с пролонгацией)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Базовая часть						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры	17	17	17	17	17	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	17	17	17	17	17
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	1	16	16
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68	68
		Итого часов за весь период обучения: 408					

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

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

Регулятивные УУД

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

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

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

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

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;
– исполнять определенную роль в совместной деятельности;
– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:

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

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

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

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

предметные результаты дополняются:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета;

- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и

познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК;

- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;

- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Гимнастика с элементами акробатики

Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;

- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;

- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;

- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;

- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.

Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- проговаривает порядок выполнения действия и термины;

- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;
- контролирует осанку;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и бега

Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Обучение метанию малого мяча

- Выполняет упражнения под контролем педагога;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений;
- выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

- Играет по правилам без облегчений;
- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

- Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- проговаривает правила игр.

Тематическое планирование

10 класса

№ П/П	Название разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Гимнастика с элементами акробатики			
1.	Построения и перестроения.	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.	Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1	
3	Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи, туловища.	1	
4	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки.	1	
5	Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног.	1	
6	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением.	1	
7	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	
8	Общеразвивающие упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1	
9	Общеразвивающие упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:	1	
10	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	2	
11	Перекаты.	1	
12	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.	1	
13	Кувырки.	1	
14	Стойки.	1	
15	Мост. Перевороты.	1	
Итого по разделу		17	
Легкая атлетика			
1.	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
3	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1	
4	Бег. Бег в различном темпе.	1	
5	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1	
6	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1	
7	Бег широким шагом на носках по прямой.	1	
8	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера.	1	
9	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1	
10	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 30 м на скорость.	1	
11	Кроссовый бег до 1000м.	1	

12	Упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.	1	
13	Упражнения на координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений.	1	
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
15	Подготовительные упражнения с мячом.	1	
16	Упражнения с набивным мячом.	1	
17	Метание малого мяча в цель.	1	
18	Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	1	
Итого по разделу		18	
Спортивные игры.			
	Баскетбол		http://www.fizkult-uravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	1	
2	Передвижения к защитной стойке с остановками шагом и прыжком без мяча.	1	
3	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1	
4	Ведение мяча на месте, по прямой.	1	
5	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1	
6	Учебная игра.	1	
	Волейбол		
7	Перемещения и стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	
8	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике.	1	
9	Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния.	1	
10	Нижняя прямая подача.	2	
11	Учебная игра.	1	
	Футбол		
12	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1	
13	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой.	1	
14	Ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча.	1	
15	Техника вратаря.	1	
16	Учебная игра.	1	
Итого по разделу		17	
Лыжная подготовка			
1	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2	http://www.fizkult-uravshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	

3	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
4	Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	2	
5	Подъемы на лыжах в гору наискось и прямо «лесенкой».	1	
6	Спуски с гор на лыжах: в низкой стойке, в основной стойке.	1	
7	Торможения при спусках.	1	
8	Повороты на лыжах в движении.	1	
9	Передвижение на лыжах различными классическими ходами на скорость на отрезке 40-60 м.	1	
10	Передвижение на лыжах различными классическими ходами в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1	
11	Прохождение учебных дистанций до 1 км.	1	
12	Игры на лыжах «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».	1	
Итого по разделу		16	
Общее количество часов по программе			
		68	

**Поурочное планирование
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	1		1	
2	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1		1	
3	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1	1	1	
4	Бег. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору.	1		1	
5	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1		1	
6	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1		1	
7	Бег широким шагом на носках по прямой.	1		1	
8	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера.	1		1	
9	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1		1	

10	Построения и перестроения.	2		1	
11	Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1		1	
12	Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи, туловища.	1		1	
13	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1		1	
14	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой.	1		1	
15	Ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча.	1		1	
16	Техника вратаря.	1		1	
17	Учебная игра.	1		1	
18	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки.	1		1	
19	Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног.	1		1	
20	Общеразвивающие упражнения с сопротивлением.	1		1	
21	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1		1	
22	Общеразвивающие упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1		1	
23	Общеразвивающие упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:	1		1	
24	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	1		1	
25	Передвижения к защитной стойке с остановками шагом и прыжком без мяча.	1		1	
26	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1		1	
27	Ведение мяча на месте, по прямой.	1		1	
28	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1		1	
29	Учебная игра.	1		1	
30	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2	1		

31	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	1		
32	Передвижения на лыжах одношажным ходом.	2	1		
33	Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	2	1		
34	Подъемы на лыжах в гору наискось и прямо «лесенкой».	1		1	
35	Спуски с гор на лыжах: в низкой стойке, в основной стойке.	1		1	
36	Торможения при спусках.	1		1	
37	Повороты на лыжах в движении.	1		1	
38	Передвижение на лыжах различными классическими ходами на скорость на отрезке 40- 60 м.	1		1	
39	Передвижение на лыжах различными классическими ходами в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1		1	
40	Прохождение учебных дистанций до 1 км.	1		1	
41	Игры на лыжах «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».	1		1	
42	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	2		1	
43	Перекаты.	1		1	
44	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.	1		1	
45	Кувьрки.	1		1	
46	Стойки.	1		1	
47	Мост. Перевороты.	1		1	
48	Перемещения и стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1		1	
49	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике.	1		1	
50	Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния.	1		1	
51	Нижняя прямая подача.	2		1	
52	Ученая игра.	1		1	
53	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 30 м на скорость.	1	1		

54	Кроссовый бег до 1000м.	1		1	
55	Упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.	1		1	
56	Упражнения на координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений.	1		1	
57	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
58	Подготовительные упражнения с мячом.	1		1	
59	Упражнения с набивным мячом.	1		1	
60	Метание малого мяча в цель.	1		1	
61	Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	1		1	
Общее количество часов по программе		68	6	62	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Лист внесения изменений

№ п/п	Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа о внесении изменений (номер и дата приказа)	Подпись сотрудника, внёсшего изменения.