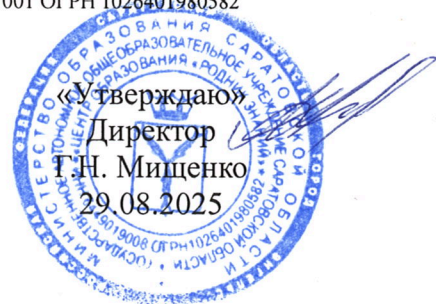


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

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: l@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е.В.
27.08.2025

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ермолаева Е.А.
28.08.2025



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00ED139E7B245F0E2AC5D4293767294E53
Владелец: Мищенко Галина Николаевна
Действителен: с 21.07.2025 до 14.10.2026

АДАптированная рабочая программа по предмету
«АДАптивная физическая культура»
(основное общее образование, вариант 1.2, вариант 2.2.2)
6–11 классы

Составитель
Кузнецов Игорь Александрович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с нарушением слуха, получающим основное общее образование (вариант 1.2, вариант 2.2.2) (6–11 классы). Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО) (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287) и Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1025) с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 01.02.2024 г. № 67 и приказом Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 для определенной категории обучающихся с нарушением слуха с учетом их особых образовательных потребностей, авторской программы Матвеев А. П., Федеральной программы воспитания – с учётом проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся с нарушением слуха, достигшим планируемых результатов ФАОП ООО (вариант 1.2, вариант 2.2.2) и адаптирована для изучения физической культуры в объеме основного общего образования на базовом уровне обучающимися с нарушением слуха с учётом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей в пролонгированные сроки с 6-го по 11 класс.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель учебной дисциплины физической культуры заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- 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, лёгкая 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, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

воспитать физически совершенных людей, подготовленных к общественно полезной и трудовой деятельности, корректировать и компенсировать недостатки в двигательной сфере обучающихся с нарушением слуха.

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 качеств;
- ✓ формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

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, её 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.

На уроках физической культуры 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.¹

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки 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 важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Изучения учебного предмета являются следующие:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

¹На 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.

- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Изучение курса адаптивной физической культуры базируется на комплексе **принципов и подходов**.

Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

- Принцип непрерывности физкультурного образования;
- Принцип социализации;
- Принцип приоритетной роли социума.

Общеметодические принципы.

- Принцип научности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;

Специально – методические принципы

- Принцип диагностирования;
- Принцип дифференциации и индивидуализации;
- Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
- Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- Принцип учета возрастных особенностей;
- Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

– дифференцированный подход предусматривает предоставление каждому глухому обучающемуся возможности работать в индивидуальном, приемлемом для него темпе, что обеспечивает чувство психологического комфорта, способствует повышению интереса к учебной деятельности, содействует формированию положительной мотивации учения;

– деятельностный подход предполагает реализацию различных видов и

способов работы для эффективного усвоения материала. Работа по различным разделам учебного курса предполагает активную предметную деятельность обучающихся с нарушением слуха в сочетании с речевой деятельностью для решения общеразвивающих и коррекционных задач. За счёт организации предметной деятельности и стимуляции вербальной коммуникации создаются оптимальные условия для овладения пониманием и использования как лексики разговорного характера, терминов по физической культуре.

Реализация аспекта деятельности в первую очередь предполагает формирование и применение физических навыков. В соответствии с деятельностным подходом требуется обеспечить усвоение способов изучения и оценки выполнения физических упражнений её отдельных компонентов, составления и представления информации о них одноклассникам. Также деятельностный подход к обучению предусматривает культивирование здорового образа жизни;

– ценностный подход к обучению физической культуре предполагает рассмотрение данного предмета как необходимость физического развития и совершенствования полученных навыков и умений, применение их в повседневной деятельности. Обучающиеся с нарушением слуха обретают представления об физических упражнениях, различных видах спорта, где они используются.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Адаптивная физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – 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 адаптивной физической культуры 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 адаптивного физического воспитания являются уроки физической культуры. Уроки физической культуры 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 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 Адаптивная физическая культура 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;

– 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 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 должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др.

Особое внимание на уроках физической культуры 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 время²; 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 базируется также на ряде специальных принципов, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы

² 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.

обучения:

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

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках ОБЖ практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Теория и методика физической культуры и спорта», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др.

Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина.

В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков физической культуры. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности)³.

Организация и содержание уроков АФК

Освоение программного материала по курсу Адаптивная физическая культура осуществляется в пролонгированные сроки с 6 до 11 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок физической культуры, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности,

³Работа по развитию восприятия и воспроизведения устной речи не должна нарушать естественного хода урока, проводится на этапах закрепления и повторения учебного материала; в ходе урока обеспечивается контроль за произношением обучающихся, побуждение к внятной и естественной речи с использованием принятых методических приемов работы, на каждом уроке предусматривается фонетическая зарядка, которая проводится не более 3-5 минут.

отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки физической культуры 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 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, 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 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 предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с нарушениями слуха через:

- учебный предмет «Адаптивная физическая культура»,
- 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 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.

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделяется 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность – патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа. Осознание этнической принадлежности, знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

3. Субъективная значимость овладения и использования словесного русского языка.

4. Желание и умения пользоваться словесной речью (устной и письменной), взаимодействовать со слышащими людьми при использовании устной речи как средства общения. Ценностно-смысловая установка на постоянное пользование индивидуальными слуховыми аппаратами как важного условия, способствующего устной коммуникации, наиболее полноценной ориентации в неречевых звуках окружающего мира; самостоятельный поиск информации, в том числе, при использовании Интернет-технологий, о развитии средств слухопротезирования и ассистивных технологиях, способствующих улучшению качества жизни лиц с нарушениями слуха.

5. Уважительное отношение к истории и социокультурным традициям лиц с нарушениями слуха; с учетом коммуникативных, познавательных и социокультурных потребностей использование в межличностном общении с лицами, имеющими нарушения слуха, русского жестового языка, владение калькирующей жестовой речью.

6. Готовность и способность обучающихся с нарушением слуха строить жизненные планы, в т. ч. определять дальнейшую траекторию образования, осуществлять выбор профессии и др., с учётом собственных возможностей и ограничений, обусловленных нарушениями слуха.

7. Готовность и способность обучающихся с нарушением слуха к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; сформированность ответственного отношения к учению.

8. Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых

познавательных интересов, собственных возможностей и ограничений, обусловленных нарушением слуха, потребностей рынка труда.

9. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества).

10. Доброжелательное отношение к людям, готовность к взаимодействию с разными людьми (в том числе при использовании вербальных и невербальных средств коммуникации), включая лиц с нарушением слуха, а также слышащих сверстников и взрослых; способность к достижению взаимопонимания на основе идентификации себя как полноправного субъекта общения; готовность к конструированию образа допустимых способов общения, конвенционированию интересов, процедур, к ведению переговоров.

11. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

12. Уважительное отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

13. Освоенность социальных норм, правил поведения (включая речевое поведение и речевой этикет), ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, в т. ч. лиц с нарушениями слуха.

14. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований с учётом собственных возможностей и ограничений, вызванных нарушением слуха.

15. Способность с учётом собственных возможностей и ограничений, обусловленных нарушением слуха / нарушением слуха и соматическими заболеваниями строить жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

16. Способность к практической реализации прав, закреплённых в нормативных документах по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, в т. ч. с нарушениями слуха.

17. Освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнёра, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

18. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни (в пределах возрастных компетенций) с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами глухие обучающиеся; включённость в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами (включая организации, представляющие интересы лиц с нарушениями слуха, другими ограничениями по здоровью и инвалидностью)).

19. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни с учётом собственных возможностей и ограничений, вызванных нарушением слуха; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, в т.ч. с учётом ограничений, вызванных нарушениями слуха; правил поведения на транспорте и на дорогах, в т.ч. с учётом ограничений, вызванных нарушениями слуха.

20. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с нарушением слуха межпредметные понятия и УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике с учётом особых образовательных потребностей, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории с учётом образовательных потребностей каждого обучающегося и дополнительных соматических заболеваний для части обучающихся.

Межпредметные понятия

Перечень ключевых межпредметных понятий определен с учётом

особых образовательных потребностей обучающихся, материально-технического оснащения, используемых технологий образовательно-коррекционной работы: «система», «факт», «взаимодействие», «анализ», «синтез», «доказательство», «значение», «процесс», «закономерность», «знак», «знание», «индивидуальность», «идея», «истина», «метод», «мышление», «понятие», «проблема», «развитие», «рефлексия», «структура», «цель», «язык».

Условием формирования межпредметных понятий является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе в рамках всех учебных дисциплин продолжается работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как одним из основных средств получения качественного образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении учебных предметов обучающиеся расширят и усовершенствуют навыки работы с информацией, смогут работать с текстами, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, в т. ч. выраженную с помощью словесной речи, содержащуюся в готовых информационных объектах, доступных пониманию обучающихся с нарушениями слуха;

- выделять главную информацию; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов), в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

В соответствии со стандартом выделяются три группы УУД. В их числе регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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.

Выпускник научится (базовый уровень):

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно – имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и/или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;
- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т. ч. связанные с ударами по голове);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т. ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться (выше базового уровня):

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и / или процессора кохлеарного импланта).

Место предмета в учебном плане

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

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

Освоение курса осуществляется в течение всех лет обучения на уровне ООО – в пролонгированные сроки (с 6 по 11 классы включительно); на учебные занятия выделяется не менее 2 часов в неделю.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1025), на освоение рабочей программы по адаптивной

физической культуре выделено следующее количество часов:

- 6 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 7 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 8 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 9 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 10 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 11 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.

Используемый учебно-методический комплект

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

- 6 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023

- 7 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023

- 8 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 6–7 класс - М.: Просвещение, 2023

- 9 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 6–7 класс - М.: Просвещение, 2023

- 10 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023

- 11 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание курса Физической культуры 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, 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.

6 класс (1-й год обучения на уровне ООО)

Введение

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на

развитие выносливости:);

- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

7 класс

(2-й год обучения на уровне ООО)

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;

- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости:);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

8 класс

(3-й год обучения на уровне ООО)

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости:);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

9 класс

(4-й год обучения на уровне ООО)

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

10 класс

(5-й год обучения на уровне ООО)

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости:);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

– подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;

– подвижные игры с различными предметами;

– технико-тактические действия и приемы игры;

– техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);

– техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);

– игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

11 класс

(6-й год обучения на уровне ООО)

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

– строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;

– общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;

– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

– общеразвивающие упражнения в парах;

– упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);

– прыжки со скакалкой;

– лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;

– равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

– техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;

– техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;

– техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;

– техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание»;

– техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;

– кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости:);

– прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);

– эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

– техника одновременного одношажного и бесшажного хода;

– техника одновременного и попеременного двухшажного хода;

– техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;

– общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Основное содержание модуля «Подвижные и спортивные игры»

В программу занятий включаются:

– подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;

– подвижные игры с различными предметами;

– технико-тактические действия и приемы игры;

– техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);

– техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);

– игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т. п.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

Учебно-тематические планы по физической культуре 6 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
		Все упражнения и действия	1

	Техника безопасности на уроках гимнастики	выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой - в колонну по 2; - в одну шеренгу;	3
	Построения, перестроения	- передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной;	4
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком;	6
	Гимнастические упражнения прикладного характера	- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание попластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами	

		лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1

	Организуящие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	2
	Подъемы	- в основной стойке;	2
	Торможение	- ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

7 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 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	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по	3

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<p>одному, по два;</p> <ul style="list-style-type: none"> - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); 	3
	Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; 	4
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание попластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; 	6

Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- ступающим и скользящим шагом;	2

	Повороты Спуски Подъемы Торможение	- переступанием на месте и в движении; - в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	2 2 1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

8 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 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	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы	3

	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>вправо, влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте на обоих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; 	<p>4</p> <p>6</p>
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу,	6

	Прыжки	спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением; - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	2
	Подъемы	- в основной стойке;	2
	Торможение	- ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый		Проводится по окончании каждой	4

урок		четверти в виде тестирования каждого раздела.	
Итого:			68

9 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 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	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной;	3
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с	4

	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>помощью);</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; 	6
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением; 	6
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов 	3

	Броски	и спрыгивание с нее; - большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	2
	Подъемы Торможение	- в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	2 1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

10 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол- во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
		Все упражнения и действия	1

	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики</p>	<p>выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонну по 2; - в одну шеренгу; 	3
	<p>Построения, перестроения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; 	3
	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); 	4
	<p>Акробатические упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; 	6
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ползание и переползание попластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами 	

		лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1

	Организующие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	2
	Подъемы	- в основной стойке;	2
	Торможение	- ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

11 класс

<i>Модуль</i>	<i>Название модули (раздела)</i>	<i>Содержание модули (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 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	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по	3

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<p>одному, по два;</p> <ul style="list-style-type: none"> - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); 	3
	Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; 	4
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание попластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; 	6

Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки (кроссовая подготовка)	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Передвижения на лыжах	- ступающим и скользящим шагом;	2

	Повороты Спуски Подъемы Торможение	- переступанием на месте и в движении; - в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	2 2 1
Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол	- Основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

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 предметные результаты освоения обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
6 класс**

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 6 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных нарушением слуха):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «адаптивная 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 (выше базового уровня):

- 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.

7 класс

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 7 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных нарушением слуха):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «адаптивная 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 (выше базового уровня):

- 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.

8 класс

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 8 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных нарушением слуха):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «адаптивная 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 (выше базового уровня):

- 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.

9 класс

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 9 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных нарушением слуха):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «адаптивная 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 (выше базового уровня)::

- 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.

10–11 класс

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 10–11 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных нарушением слуха):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «адаптивная 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 (выше базового уровня):

- 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

6–7 классы

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

8–9 классы

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10-12	8-9	6-7	9-10	6-7	4-5
Прыжок в длину с места, см.	128-132	122-127	112-120	120-125	115-118	110-114
Бег 60 м с высокого старта, сек.	9,9-10,2	10,3-10,7	10,8-11,0	10,3-10,5	10,6-10,9	11,0-11,2

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 800 м	Без учета времени					

10–11 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой (м) низкой перекладине, кол-во раз	10-12	8-9	6-7	10-12	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см.	225-230	215-220	200-210	160-165	145-155	130-140
Бег 60 м с высокого старта, сек.	8,9-9,2	9,3-9,7	8,8-10,0	9,3-9,5	6,6-9,9	10,0-10,5
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 1000 м	4,00–4,30			4,25 – 4,55		

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 оценки достижения планируемых результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Для оценки достижения обучающимися планируемых результатов по адаптивной физической культуре применяется комплексный и уровневый подход.

Комплексный подход реализуется посредством:

- оценки трёх групп результатов: предметных, личностных, метапредметных (регулятивных, коммуникативных и познавательных УУД);
- использования комплекса оценочных процедур (стартовой, текущей, тематической, рубежной, промежуточной) как основы для оценки динамики индивидуальных образовательных достижений и для итоговой оценки;
- сочетания различных взаимодополняющих методов и форм оценки (практических действий; проверки восприятия на слух и воспроизведения

тематической и терминологической лексики по физической культуре, а также лексики по организации учебной деятельности; содержания, наблюдения и др.).

Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией ГАОУ СО «Центр образования «Родник знаний» в рамках внутреннего мониторинга.

Оценка достижения личностных результатов осуществляется классным руководителем, воспитателем и учителем – предметником преимущественно на основе ежедневных наблюдений в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности в рамках внутреннего мониторинга.

Уровневый подход реализуется посредством фиксации различных уровней достижения обучающимися с нарушением слуха планируемых результатов: базового уровня, выше базового уровня, ниже базового уровня. Достижение обучающимися базового уровня предметных результатов определяется достижением планируемых результатов, представленных в блоках «Выпускник научится (базовый уровень)» и свидетельствует о способности обучающихся решать типовые учебные задачи, отработанные со всеми обучающимися на этапе освоения программы по физической культуре.

Достижение обучающимися уровня выше базового определяется достижением планируемых результатов, представленных в блоках «Выпускник получит возможность научиться (выше базового уровня)».

Оценка предметных результатов

В соответствии с требованиями ФГОС ООО основной предмет оценки – способность осуществлять решение учебно – познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебного предмета, в т.ч. метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий, а также компетентностей, релевантных соответствующим направлениям функциональной грамотности.

Для оценки предметных результатов используются критерии: знание и понимание, применение, функциональность.

Обобщенный критерий *«знание и понимание»* включает знание и понимание роли изучаемой области знания и (или) вида деятельности в различных контекстах, знание и понимание терминологии, понятий и идей, а также процедурных знаний или алгоритмов.

Обобщенный критерий *«применение»* включает:

- использование изучаемого материала при решении учебных задач, различающихся сложностью предметного содержания, сочетанием универсальных познавательных действий и операций, степенью проработанности в учебном процессе;

- использование специфических для предмета способов действий и видов деятельности по получению нового знания, его интерпретации, применению и преобразованию при решении учебных задач и (или) проблем, в том числе в ходе поисковой деятельности, учебно-исследовательской и

учебно-проектной деятельности.

Обобщенный критерий «*функциональность*» включает осознанное использование приобретенных знаний и способов действий при решении внеучебных проблем, различающихся сложностью предметного содержания, читательских умений, контекста, а также сочетанием когнитивных операций.

Оценка функциональной грамотности направлена на выявление способности обучающихся применять предметные знания и умения во внеучебной ситуации, в реальной жизни.

Оценка предметных результатов осуществляется с учётом учебно-познавательного развития, особых образовательных потребностей и слухоречевых возможностей глухих обучающихся.

Оценка предметных результатов ведется в ходе процедур текущей, тематической, рубежной, промежуточной и итоговой диагностики.

График диагностических процедур по физической культуре.

Стартовая диагностика организуется в начале каждого года обучения на уровне ОО с целью оценки готовности обучающихся к изучению отдельных модулей физической культуры. Стартовые контрольные испытания по физической культуре в 6–11 классах предусматривает выявление уровня достижений планируемых результатов освоения АООП ОО по предмету «Адаптивная физическая культура».

Текущая диагностика проводится на каждом уроке и выступает в качестве процедуры оценки индивидуального продвижения каждого обучающегося с нарушением слуха в освоении программы по физической культуре.

Текущее оценивание может быть:

- формирующим – предназначенным для поддержки и направления усилий обучающихся, для обучения решению учебно – познавательных и учебно – практических задач;
- диагностическим, ориентированным на выявление и осознание учителем и обучающимися существующих проблем в освоении программного материала.

Объект текущей оценки – тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании.

Для текущей диагностики применяются следующие формы и методы проверки: практическое выполнение, опросы в устной и письменной формах, само – и взаимооценка, и др.

Тематическая диагностика. Проводится по окончании изучения каждой крупной темы и представляет собой процедуру оценки уровня достижения тематических планируемых результатов по физической культуре. Для текущей диагностики могут быть использованы контрольно-измерительные материалы как составленные учителем, так и представленные в УМК. Контрольно-измерительные материалы из УМК в виде тестов, адаптируются с учётом особенностей познавательного и слухоречевого развития, особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением слуха:

предусматривается использование знакомого обучающимся речевого материала, упрощение синтаксических конструкций.

Тематическая оценка может вестись как в ходе изучения темы, так и в конце её освоения. Оценочные процедуры подбираются так, чтобы они предусматривали возможность оценки достижения всей совокупности планируемых результатов и каждого из них. Результаты тематической оценки являются основанием для коррекции учебного процесса и его индивидуализации.

Рубежная диагностика. Данный вид диагностики представляет собой интегрированный вариант тематического контроля и промежуточной аттестации. Рубежные контрольные работы(тесты) имеют статус четвертных (за 1, 2 и 3 учебные четверти).

В конце каждой учебной четверти обязательно организуется мониторинг, ориентированный на проверку восприятия на слух и воспроизведения тематической и терминологической лексики учебной дисциплины, а также лексики по организации учебной деятельности. Данная проверка планируется и проводится учителем-предметником совместно с учителем-дефектологом (сурдопедагогом),

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне ООО по физической культуре и проводится в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических тестов и нормативов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов по физической культуре и УУД на уровне не ниже базового, является основанием для перевода обучающегося в следующий класс.

Критерий достижения/освоения учебного материала задаётся как выполнение не менее 50% заданий базового уровня или получения 50% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.

Критерии оценки предусматривают также особенности физического развития обучающихся с нарушением слуха, а также своеобразие развития психофизических функций (быстрота мышления, памяти, восприятия, точности исполнения). Оценка результатов обучения выстраивается исходя из понимания того, что обучающийся с нарушением слуха мог осознанно усвоить учебный материал.

Оптимальной формой проверки знаний по физической культуре является практический тест (не менее 50 % от объёма всех контрольных испытаний модуля) в сочетании с развёрнутыми и аргументированными ответами.

Критерии оценивания по предмету 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.

Критерии оценивания по предмету

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 6–11 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.

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 № 1025).
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5–7 классы.
3. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: 2009

4. Киселева П. А., Киселева С. Б. Справочник учителя физической культуры.
5. Мамедов К. Р. Адаптивная физическая культура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.
6. Мамедов К. Р. Адаптивная физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3-часовым программам. 1–11 классы.

Специальная литература.

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

Для учащихся:

1. 6 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023
2. 7 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 5 класс - М.: Просвещение, 2023
3. 8 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 6–7 класс - М.: Просвещение, 2023
4. 9 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 6–7 класс - М.: Просвещение, 2023
5. 10 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023
6. 11 класс: Матвеев А. П., Адаптивная физическая культура, 8–9 класс - М.: Просвещение, 2023

Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета (<http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru/)
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» (www.openclass.ru/)
- Федеральный образовательный портал «Российское образование» (www.edu.ru/)
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, дидактическая литература, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](http://1c.education.ru/)
- [Дневник.РУ](http://www.school.edu.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.uceba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мифодия – <http://www.vschool.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>