

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

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

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

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»**  
(для глухих и слабослышающих обучающихся с нарушением интеллекта  
легкой степени, вариант 1)  
6–10 классы

Составитель  
Кузнецов Игорь Александрович,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени, (вариант 1) II этапа обучения (6-10 классы) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), с учетом изменений, внесенных федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 08 августа 2024 г. № 315-ФЗ, Федеральной программы воспитания с учетом их особых образовательных потребностей.

Адаптированная рабочая программа предполагает освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени в пролонгированные сроки с 6 по 10 класс соответственно программе общего образования для обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени 5–9 классов.

Обучающиеся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени обучаются в специальных классах по учебному плану для обучающихся, имеющих нарушения интеллекта легкой степени, в соответствии со своими возможностями и рекомендациями ПМПК.

В процессе обучения в 6–10 классах со сложной структурой дефекта учащиеся должны получить общефизическую подготовку, способствующую их самоопределению, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

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

Основная *цель изучения физической культуры* заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, овладение некоторыми навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

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

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

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- осуществление образовательно-коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному отношению к предъявляемым требованиям к организации учебной и внеурочной деятельности, активной познавательной деятельности на уроках и занятиях;
- побуждение обучающихся соблюдать в процессе учебной и внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогическими работниками и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через игры, эстафеты, соревнования.
- осуществлению рефлексии собственной учебной и внеурочной деятельности, ее самооценки, выработка собственного отношения к

полученной информации, её жизненной необходимости, включая проявления ответственного, гражданского поведения, других морально – волевых и нравственных качеств;

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

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

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

#### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени направлена на достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с нарушением интеллекта легкой степени с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей; выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени через организацию и проведение спортивно–оздоровительной работы с использованием системы клубов, секций, проведения спортивных соревнований.

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

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в центре образования «Родник знаний» для обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени по федеральным адаптированным основным образовательным программам имеет следующие особенности.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся по федеральным адаптированным основным

образовательным программам с интеллектуальными нарушениями рассчитана на пять лет обучения с 6 по 10 класс.

Содержание программы ориентировано на дифференциацию физической подготовки учащихся.

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

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

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 6 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный

материал).

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

Примерное распределение содержания программы на учебный год для учащихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени для 6–10 классов (II этапа обучения):

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Спортивные и подвижные игры	14
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкоатлетические упражнения	16
1.4	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>44</b>
2.1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	4
2.2	Спортивные и подвижные игры	10
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
2.4	Легкоатлетические упражнения	10
2.5	Лыжная подготовка	10
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>102</b>

Содержание рабочей программы по физической культуре адаптировано с учетом общего уровня развития обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени. При работе над программой учтены трудности, испытываемые детьми с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени при занятиях физической культурой, коррекционная направленность процесса обучения.

**Планируемые результаты освоения глухими, слабослышащими обучающимися с нарушением интеллекта легкой степени адаптированной основной общеобразовательной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

Результаты освоения обучающимися со сложной структурой дефекта АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся со сложной структурой дефекта в культуру, овладение ими социокультурным

опытом.

**Личностные результаты** освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися **знания** и **умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень:**

- ✓ знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- ✓ демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- ✓ понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- ✓ знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- ✓ применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

- ✓ представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- ✓ выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- ✓ знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- ✓ знание температурных норм для занятий;
- ✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- ✓ участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- ✓ знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ✓ ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- ✓ пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- ✓ правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- ✓ правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Программа формирования базовых учебных действий**

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени базовые учебные действия целесообразно рассматривается на различных этапах обучения.

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени 6–10 классов (II этап обучения).

**Личностные учебные действия** представлены следующими умениями:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- осознанно относиться к выбору профессии;
- соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе;

**Коммуникативные учебные действия** включают:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия** представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия** представлены умениями:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Место учебного 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 достижении личностных и метапредметных результатов образования в процессе осуществления предметно-практической и проектно-технологической деятельности обучающихся, а также формирует предметные результаты в процессе освоения программы по 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 3 часа в неделю.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

- 6 класс: 102 ч./год, 3 ч./нед
- 7 класс: 102 ч./год, 3 ч./нед.
- 8 класс: 102 ч./год, 3 ч./нед.
- 9 класс: 102 ч./год, 3 ч./нед.
- 10 класс: 102 ч./год, 3 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»**

#### **Теоретические сведения.**

**Личная гигиена.** Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

**Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

**ЗОЖ.** Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

#### **Знания о физической культуре**

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

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

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

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Лёгкая атлетика.***

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

- *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

- *На материале спортивных игр:*

- *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол.** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

- *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

#### ***На материале лёгкой атлетики***

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

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

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

#### ***На материале лыжных гонок***

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

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

С учетом психофизического развития обучающихся с нарушением слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) выделяется большее количество часов на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

**Учебно – тематические планы  
6 класс (1-й год обучения на II этапе)**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	2
	Построения, перестроения	- 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; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево;	3
	Акробатические упражнения	- прыжки на месте на обоих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа,	6

	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>согнувшись, лежа сзади);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	10
<b>Легкая атлетика</b>	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	2
	Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт с последующим</li> </ul>	8

	Прыжки	стартовым ускорением; - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места;	5
	Броски	- запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	5
	Метание	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	4
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>22</b> 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	4
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	4
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	4
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	4
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	4
	Торможение	- в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
<b>Спортивные и подвижные игры</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	<b>24</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

## 7 класс (2-й год обучения на II этапе)

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	2
	Построения, перестроения	- 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; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево;	3
	Акробатические упражнения	- 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);	6
Гимнастические упражнения	- перекаты из упора присев назад	10	

	прикладного характера	<p>и боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	2
	Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт с последующим стартовым ускорением;</li> </ul>	8
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;</li> </ul>	5
	Броски	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большого мяча (1 кг) на</li> </ul>	5

	Метание	дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	4
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	22 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	4 4
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	4
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	4
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	4
	Подъемы Торможение	- в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
<b>Спортивные и подвижные игры</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	24
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**8 класс (3-й год обучения на II этапе)**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	26 2
	Техника	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя.	2

	<p>безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Построения, перестроения</p>	<p>Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонну по 2;</li> <li>- в одну шеренгу;</li> <li>- передвижения в колонну по одному;</li> <li>- повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием;</li> <li>- перестраивание в колонны по одному, по два;</li> <li>- размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;</li> </ul>	3
	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка ноги на ширине плеч;</li> <li>- поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед;</li> <li>- наклоны туловища в стороны, вперед;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- наклоны и повороты головы вправо, влево;</li> </ul>	3
	<p>Акробатические упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте на обеих ногах и на одной;</li> <li>- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</li> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> </ul>	6
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> </ul>	10

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные упражнения (стилизованнные шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	2
	Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт с последующим стартовым ускорением;</li> </ul>	8
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;</li> </ul>	5
	Броски Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;</li> <li>- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;</li> </ul>	5 4
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>22</b> 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»,	4

	Передвижения на лыжах Повороты Спуски Подъемы Торможение	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой; - передвижение в колонне с лыжами; - ступающим и скользящим шагом; - переступанием на месте и в движении; - в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	4 4 4 4 1
<b>Спортивные и подвижные игры</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	<b>24</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**9 класс (4-й год обучения на II этапе)**

<b>Раздел</b>	<b>Название темы (раздела)</b>	<b>Содержание темы (раздела)</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	2
	Построения, перестроения	- 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
			3

	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка ноги на ширине плеч;</li> <li>- поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед;</li> <li>- наклоны туловища в стороны, вперед;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- наклоны и повороты головы вправо, влево;</li> <li>- прыжки на месте на обоих ногах и на одной;</li> <li>- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</li> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованые шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	<p>6</p> <p>10</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Физические упражнения</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой</p>	<p>Что такое осанка. Упражнения для осанки.</p> <p>Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.</p>	<p><b>26</b> 2</p> <p>2</p>

	атлетики 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;	8
	Прыжки	- 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;	5
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	5
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	4
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>22</b> 1
	Организуящие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; - переноска лыж на плече и под рукой;	4 4
	Передвижения на лыжах	- передвижение в колонне с лыжами;	4
	Повороты	- ступающим и скользящим шагом;	4
	Спуски	- переступанием на месте и в движении;	4
	Подъемы	- в основной стойке;	4
	Торможение	- ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
<b>Спортивные и</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого	<b>24</b>

<b>подвижные игры</b>		раздела программы	
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

*10 класс (5-й год обучения на II этапе)*

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	2
	Построения, перестроения	- 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; - 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;	3
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и	6

	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>раскачивание в плотной группировке (с помощью);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованые шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	10
<b>Легкая атлетика</b>	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	<b>26</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	2
	Бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт с последующим стартовым ускорением;</li> </ul>	8
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и</li> </ul>	5

	Броски	высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	5
	Метание	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	4
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>22</b> 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	4
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	4
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	4
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	4
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	4
	Торможение	- в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	4 1
<b>Спортивные и подвижные игры</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	<b>24</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

***11 класс (6-й год обучения на II этапе)***

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Адаптивная физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	<b>18</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонну по 2;</li> <li>- в одну шеренгу;</li> <li>- передвижения в колонну по одному;</li> <li>- повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием;</li> <li>- перестраивание в колонны по одному, по два;</li> <li>- размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;</li> </ul>	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка ноги на ширине плеч;</li> <li>- поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед;</li> <li>- наклоны туловища в стороны, вперед;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- наклоны и повороты головы вправо, влево;</li> <li>- прыжки на месте на обеих ногах и на одной;</li> </ul>	3
	Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</li> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> </ul>	4
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания</li> </ul>	6

		<p>поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки);</li> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на низкой перекладине;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	<b>18</b> 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"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт с последующим стартовым ускорением;</li> </ul>	6
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;</li> </ul>	3
	Броски Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;</li> <li>- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;</li> </ul>	2 3
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>12</b> 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 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
<b>Спортивные и подвижные игры</b>		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	<b>16</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>68</b>

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

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися *знания* и *умения*, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### **Минимальный уровень:**

- ✓ знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- ✓ демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- ✓ понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- ✓ знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- ✓ применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

- ✓ представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- ✓ выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- ✓ знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- ✓ знание температурных норм для занятий;
- ✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- ✓ участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ✓ ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- ✓ пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- ✓ правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- ✓ правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

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

#### Показатели уровня физической подготовленности 6–7 класс

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

#### 8–9 класс

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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами 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.

### **Система оценки достижения обучающимися с нарушениями слуха и с нарушением интеллекта легкой степени планируемых результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени оценке подлежат личностные и предметные результаты.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся со сложной структурой дефекта;

- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

Оценка предметных результатов характеризует достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися со сложной структурой дефекта предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков по физической культуре проводится с целью определения их сформированности по этапам обучения (текущий учёт) и для подведения итогов работы за четверть и за год. На уроках физической культуры оцениваются все знания, умения и навыки, предусмотренные программой по конкретному разделу. Учитель может оценивать состояние отдельных знаний и умений (например, при проверке умений учащегося двигаться правильно по заданию учителя: ходьба, переход на бег, бег приставными шагами – правым, левым боком, правильное положение рук, ног, туловища при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений т. д.). Выполнение учебных нормативов: бег, прыжки, метание, силовые упражнения с учётом особенностей сложной структуры дефекта.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей степени следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения и развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов (для обучающихся, воспитанников, не имеющих противопоказаний для занятий физической

культурой или существенных ограничений по нагрузке). В классах со сложной структурой дефекта нормативы занижены, учитывая состояние здоровья.

- **Оценка «5»** ставится, учащийся правильно выполняет гимнастическое упражнение или контрольный норматив.
- **Оценка «4»** ставится, если при выполнении задания допускается 3 ошибки.
- **Оценка «3»** ставится, если при выполнении задания допускаются 4 ошибки.
- **Оценка «2»** не ставится.

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.

#### **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.

#### **Перечень учебно-методической литературы**

##### Для учителя:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026),
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы.
3. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: 2009
4. Киселева П. А., Киселева С. Б. Справочник учителя физической культуры.

5. Мамедов К. Р. 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/](http://school-collection.edu.ru/))
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» ( [www.openclass.ru/](http://www.openclass.ru/))
- Федеральный образовательный портал «Российское образование» ( [www.edu.ru/](http://www.edu.ru/))
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, дидактическая литература, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](http://1c.obrazovanie.schkola5.ru/)
- [Дневник.РУ](http://www.dnevnik.ru/)
- <http://www.school.edu.ru> –Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.ucheба.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>