**Рабочая программа основного общего образования**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для 5-7 классов (УО)**

**Пояснительная записка**

**к адаптированной рабочей программе основного общего образования**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (ст.28);

- Федеральным законом от 19 декабря 2023 г. №618~ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

- федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой Приказом Министерства просвещения России № 1025 от 24.11.2022 года;

- адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 36 города Ставрополя»;

- Рабочей программы воспитания начального общего образования, основного общего образования государственного казённого общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 36 города Ставрополя» на 2022-2026 годы;

- в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

**Общая характеристика предмета**

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

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 АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

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

– в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

– в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

– в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

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

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

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

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

***Цель реализации программы*** заключается в всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

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

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно- патриотической подготовке.

***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.

**Место предмета в учебном плане**

***Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися 5-7 классов специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», составляет 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).***

**Содержание учебного предмета**

**V-VII КЛАСС**

**Модуль «Гимнастика»(30 часов)**

Теоретические сведения. Виды гимнастики, включенные в спортивную классификацию (спортивная и художественная гимнастика, акробатика).

Строевые упражнения. Построение в две шеренги; размыкание; перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговые дви­жения рук; махи и рывки руками; сгибание и разгибание рук в упоре; наклоны туловища с различными движениями рук; поднимание и опускание туловища, лежа на полу; переход из упора присев в упор лежа и обратно; махи ногами; выпады; приседания на двух ногах (одной ноге).

Упражнения на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую стенку на различных уровнях, в упоре о пол (обе ноги или одна нога на рейке стенки); сгибание и разгибание

опорной руки, стоя боком к стенке; сгибание и разгибание рук в висе; подтягивние на руках, держась за верхнюю рейку; опускание и поднимание в висе стоя ноги врозь одновременным перехватом рук; наклоны туловища, держась за стенку на различных уровнях; прогибание туловища из положения стоя спиной к стенке с различными хватами рук; одновременное (поочередное) отведение ног в висе лицом к стенке; одновременное (поочередное) поднимание и опускание согнутых (прямых) ног в висе на стенке; различные движения ног, лежа на спине, держась руками за нижнюю рейку; впрыгивание на стенку и со­скакивание со стенки, держась за рейку на уровне плеч.

Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук с мячом в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа; руки внизу, спереди, вверху); броски и ловля мяча стоя (сидя); броски мяча партнеру; перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой (над головой); в положении стоя (сидя, лежа) перекладывание мяча из одной руки в другую перед собой с разведением рук в стороны; приседания, держа мяч в различных положениях; в положении стоя (сидя) перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой; подскоки на двух ногах (одной ноге, с одной ноги на другую) с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча; прыжки и приседания с мячом на плече; в положении сидя, опираясь лопатками на мяч, прогибание в грудной (поясничной) части; в положении сидя мяч зажат ступнями — сгибание и разгибание ног, мяч скользит по полу; то же, мяч приподнят над полом.

Акробатические упражнения. Для мальчиков: кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами; для девочек: поворот направо (налево) из положения «мост».

Прыжки опорные (высота снарядов до 110 см). Прыжки ноги врозь через козла; прыжки способом «согнув ноги» через коня с ручками (для девочек), через козла (для мальчиков).

Равновесие. Упражнения на бревне: упор присев на одной ноге — другую ногу отвести в сторону (вперед); опускание в положение сидя на бедре с помощью рук; равновесие на одной ноге («ласточка»); повороты в стойке на 360°; расхождение при движении навстречу друг другу; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперек.

Висы и упоры. Вис согнувшись; вис прогнувшись; вис верхом; вис завесом двумя; вис на согнутых ногах; сед ноги врозь; сед на бедре; упор стоя; упор присев на обеих ногах (на одной ноге); упор верхом; подъем завесом вторым махом (для мальчиков); соскок ив упора верхом с перема­хом и поворотом на 90°; подтягивание в висе (для мальчиков); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке.

Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, кувырков вперед (назад), прыжков опорных и через ров, подлезания и перелезания.

**Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (34 часа)**

Теоретические сведения. Понятие о низком старте; дистанции в лёгкой атлетике; особенности техники метания на дальность; понятие о ритме разбега при выполнении прыжков.

Бег. Низкий старт; бег на скорость с низкого старта на отрезке до 80 м; бег с ускорением; бег па 60 м 4 раза, бег на 100 м . 3 раза за урок; медленный бег до 5—6 мин; бег на 500— 1000 м; бег на 80 м с преодолением пяти препятствий.

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в «шаге» с укороченного разбега; прыжки через различные препятствия; многократные прыжки на месте.

Метание. Метание теннисного мяча с разбега из-за спины через плечо; толкание набивного мяча (1—2 кг) с места, стоя лицом (боком) по направлению толкания.

Фразы: Я выиграл забег с результатом семь секунд. Я выиграл этот забег. Я выиграл в соревнованиях по бегу (прыжкам, метанию). Мы сегодня толкаем мяч. Сегодня у нас много прыжков.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)**

Теоретические сведения. Виды кроссов; правила проведения со­ревнований по кроссу.

Чередование бега и ходьбы: бег 100-200 м, ходьба 100—200 м, бег 200-400 м, ходьба 100-200 м, бег 100-200 м ходьба 100—200 м (темп бега: 100-м за 30—35 с, темп ходьбы: 100 м за 70—75 с; от урока к уроку общая длина дистанции постепенно увеличивается); кросс на 1500 м (для мальчиков), на 800 м (для девочек) без учета времени.

**Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (9 часов)**

Игры с бегом и прыжками: эстафеты линейные и по кругу. Игры с метанием мяча на дальность и в цель: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

Игры на ловкость: «Тяни в круг», «Борьба в квадрате». Игра с элементами баскетбола «Мяч капитану».

**Модуль «БАСКЕТБОЛ» (18часов)**

Теоретические сведения. Основные правила игры в баскетбол; наказания за нарушения правил.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной оста­новкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча,— остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

8. Развитие эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

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

**Метапредметные результаты**

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

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

Познавательные УУД

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

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

– выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

– объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

– выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

– обозначать символом и знаком движение;

– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Регулятивные УУД

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

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

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

– различать результаты и способы действий при достижении результатов;

– определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

– отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

– обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

– анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

– определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

*результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:*

• сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

• сформированность мотивации к физическому развитию;

• готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

• стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

*результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:*

• самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;

• самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

• умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

• созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;

• организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;

• самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

• использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

**Предметные результаты**

Обучающийся научится:

– 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[[1]](#footnote-1); 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[[2]](#footnote-2);

– 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

– 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[[3]](#footnote-3));

– выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

– проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

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

• применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.

• использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;

• использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Технические средства обучения и инвентарь** |
| 1. | Музыкальный центр |
| 2. | Аудиозаписи |
| 3. | Учебно-практическое оборудование |
| 4. | Бревно гимнастическое напольное |
| 5. | Козел гимнастический |
| 6. | Канат для лазанья |
| 7. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 8. | Стенка гимнастическая |
| 9. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |
| 10. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 11. | Дуги гимнастические |
| 12. | Палка гимнастическая |
| 13. | Скакалка детская |
| 14. | Мат гимнастический |
| 15. | Гимнастический подкидной мостик |
| 16. | Кегли |
| 17. | Обручи малые |
| 18. | Планка для прыжков в высоту |
| 19. | Стойка для прыжков в высоту |
| 20. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 21. | Мячи малые , большие |
| 22. | Рулетка измерительная |
| 23. | Обручи большие |
| 24. | Гантели |
| 25. | Мешочки |
| 26. | Сетка для переноски и хранения мячей |

**Учебно-методической комплекс**

1.Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных. организаций/ В.И.Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019г.

2.Физическая культура. 5-7 классы: Под. Ред. Виннер. И.А. Гимнастика. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2022г.

3.Физическая культура. 5-7 классы: М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под. Ред. Виленского М.Я.2022г.

4.Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразоват.орг. / А.П. Матвеев. – 9-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019г

**Тематическое планирование уроков физической культуры для 5-7 классов (I четверть)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов | Дата проведения | Наименование темы | Виды деятельности |
| 24 часа |  | **Лёгкая атлетика, гимнастика** |  |
| 1  2 |  | ***Входная контрольная работа***  Работа над ошибками. Значение лёгкой атлетики; виды лёгкой атлетики, предусмотренные школьной программой. | Выполнение  прыжков на месте с поворотом на 90\*и 100\* ; со скакалкой;. бросков: большого мяча (1кг.) снизу из положения стоя и сидя из-за головы; метаниеия малого мяча на дальность из-за головы; прыжков в длину с прямого разбега, согнув ноги;  кроссового бега ;эстафет с бегом и прыжками |
| 2 |  | Низкий старт. Стартовый разбег. |
| 1 |  | Старты из разных положений |
| 1 |  | Бег с низкого старта на отрезке до 30 м. |
| 1 |  | Бег с высокого старта на отрезке до 30м. |
| 1 |  | Бег на 40 м с высокого старта |
| 1 |  | Бег на 40 м с высокого старта |
| 1 |  | Бег на 50 м с низкого старта |
| 1 |  | Медленный бег до 2 мин. |
| 2 |  | Прыжки в длину с разбега  Прыжки в длину с разбега  Прыжки в длину с разбега  Прыжки в длину на результат. |
| 2 |  | Метание мяча из-за спины через плечо |
| 4 |  | Медленный бег до 2 мин  Медленный бег до 2 мин  Медленный бег до 3 мин  Медленный бег до 3 мин |
| 2 |  | Прыжки в «шаге». |
| 1 |  | ***Контрольная работа за 1 четверть.***  Работа над ошибками. Прыжки через скакалку. |
| 1 |  | Игры с бегом: «Охрана перебежек», эстафеты с бегом. |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 5-7 классов (IIчетверть)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов | Дата проведения | Наименование темы | Виды деятельности |
| 24 часа |  | **Гимнастика, подвижные игры** |  |
| 2 |  | Виды гимнастических упражнений, предусмотренных школьной программой. Значение утренней гимнастики. | Осваивать организующие команды и приемы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте.Выполнять движение в колонне с разной дистанцией и темпом , по «диагонали», и «противоходом».  Выполнение упражнений: кувырка вперёд и назад из упора присев;стойки на лопатках; стойку на лопатках перекатом назад из упора присев; «мост» из положения лёжа на спине  Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах |
| 3 |  | Строевые упражнения шагом. |
| 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |
| 1 |  | Упражнения для формирования осанки. |
| 1 |  | Упражнения с палкой. |
| 4 |  | Построение в колонну по одному; повороты на месте. Ходьба строевым |
| 4 |  | Висы и упоры |
| 2 |  | Висы и упоры |
| 1 |  | Упражнения на гимнастической скамейке |
| 1 |  | Равновесие. |
| 1 |  | Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки» |
| 1 |  | ***Контрольная работа за 1полугодие*** |  |
| 2 |  | Работа над ошибками.Эстафеты |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 5-7 классов (III четверть)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов | Дата проведения | Наименование темы | Виды деятельности |
| **30 часов** |  | **Гимнастика, спортивные игры** |  |
| 3 |  | Расчёт в шеренге по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно. | Выполнение организующих команд и приемов: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; поворотов на месте. Выполнение  движения в колонне с разной дистанцией и темпом , по «диагонали», и «противоходом».  Выполнение упражнений: . кувырок вперёд и назад из упора присев;стойка на лопатках; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; «мост» из положения лёжа на спине  Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивание техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах |
| 2 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |
| 2 |  | Упражнения для формирования осанки.  Упражнения с палкой. |
| 4 |  | Прыжки со скакалкой. |
| 1  1 |  | Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазанья по гимнастической скамейке, опорных прыжков, подлезания,перелезания. |
| 1 |  | Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазанья по гимнастической скамейке, опорных прыжков, подлезания,перелезания. |
| 3 |  | Висы и упоры.  Висы и упоры. |
| 4 |  | **Баскетбол.** Знакомства с правилами поведения учащихся на занятиях по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. |
| 7 |  | Основная стойка; передвижение без мяча; передвижение в «защитной» стойке приставными шагами; остановка в два шага; остановка прыжком; повороты на месте; ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу летящему мячу; ловля и передача мяча от груди двумя руками после остановки и в движении; передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой. |
| 1  1 |  | ***Контрольная работа за 3четверть***  Работа над ошибками.Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 5-7 классов (IV четверть)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов | Дата проведения | Наименование темы | Виды деятельности |
| **24 часа** |  | Лёгкая атлетика,подвижные игры |  |
| 2 |  | Значение лёгкой атлетики; виды лёгкой атлетики, предусмотренные школьной программой. | Выполнение прыжков на месте с поворотами на 90\*и 100\* ; со скакалкой; бросков: большого мяча (1кг.) снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метания: малого мяча на дальность из-за головы. Прыжков в длину с прямого разбега, согнув ноги.  Кроссового бега; эстафеты с бегом и прыжками  Выполнение бега на 80 м с преодолением четырёх препятствий |
| 2 |  | Низкий старт. Стартовый разбег. |
| 1 |  | Бег с низкого старта до 30 м. |
| 1 |  | Бег с высокого старта на отрезке до 60м. |
| 1 |  | Бег с низкого старта на 40 м |
| 1 |  | Бег с высокого старта на 40 м |
| 1 |  | Медленный бег до 3 мин. |
| 3 |  | Прыжки в длину. |
| 3 |  | Медленный бег до 4 мин |
| 1 |  | Бег на 50 м с преодолением четырёх препятствий. |
| 3 |  | Метание теннисного мяча из-за спины через плечо на дальность. |
| 3  1 |  | Метание теннисного мяча в цель  ***Контрольная работа за год.*** |
| 1 |  | Работа над ошибками.Подвижные игры. Эстафеты с бегом на скорость. |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)