

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.2)**

**1ГП класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

<i>Класс</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 1.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте

		и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

	Развитие силовых способностей	
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- выполняют упражнения с направляющей помощью;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</p> <p>- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<p>Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия	<p>Вариант 1.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 1.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	<p>Вариант 1.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия; - выполняют серию упражнений по визуальному плану. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
Акробатические упражнения	Акробатические комбинации	<p>Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью); - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая комбинация	<p>Вариант 1.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем;

<p>еские упражнения прикладно го характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации и движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>(гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе.
--	---	---

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.2 Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 1.2 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.2. 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 поочередно.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.2 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение движения по таблицам и схемам; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь; - игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 1.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
--	--------------------------------------	---	--

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастик и с основами акробатик и</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовк и</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 1.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 1.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 1.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой; - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют игровые термины за педагогом; - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.
<p>Лыжня подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовк и</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием жестовой речи) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; <p><i>Этап закрепления:</i></p>

Развитие выносливости:	координации движений	ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта; - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.
------------------------	----------------------	---	--

Тематический план (вариант 1.2)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 1.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	10
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	11
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	12
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15

1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	25
1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	38
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	39
1	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	40
1	Лазание по гимнастической лестнице.	41
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение	45

		кувырку в группировке. <i>III «Хитрая лиса»</i>	
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	48
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	49
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1		Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	52
1		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1		Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	54
1		Веселые старты.	55
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	56
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	57
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	58
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	59
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	60
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1		Развитие выносливости и быстроты.	62
1		Развитие выносливости и быстроты.	63
1		Метание мяча в щит.	64
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	65
1		Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1		Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1		Упражнение «Поднимание и опускание туловища из	73

		положения лежа».	
1		Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1		Круговые эстафеты до 20 м.	77
1		Круговые эстафеты до 20 м.	78
1		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	79
1		Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр:</i> «Прыгающие воробушки»,	80
1		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	81
1		<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	82
1		Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	83
1		Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	85
1		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	87
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1		Кроссовая подготовка	90
1		Кроссовая подготовка	91
1		Кроссовая подготовка	92
1		Кроссовая подготовка	93
1		Кроссовая подготовка	94
1		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	95
1		Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1		Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1		Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.2)**

**1ГВ класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

<i>Класс</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 1.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из изучаемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения;

		<p>упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	<p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- выполняют упражнения с направляющей помощью;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</p> <p>- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<p>Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	<p>Вариант 1.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 1.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	<p>Вариант 1.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают

			<p>порядок выполнения действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют серию упражнений по визуальному плану. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью); - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет. 	
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p>	<p>Вариант 1.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с</p>	

	<p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p>визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- выполняют упражнение под самостоятельный счет;</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Вариант 1.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;</p>

<p>я</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей ей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>последующим ускорением.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 1.2 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.2. 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 поочередно.</p>	<p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей ей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей ей</p>	<p>Вариант 1.2 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 1.2 Равномерный бег в режиме умеренной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения по таблицам и схемам;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>

		<p>интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение многоскоков;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<p>Подв ижны е и спо ртивн ые игры</p>	<p>На материале гимнастик и с основами акробатик и</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовк и</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 1.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 1.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 1.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.2 Подвижные игры разных народов.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой; - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют игровые термины за педагогом; - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

		<p>Вариант 1.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>и</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием жестовой речи) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта; - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.

Тематический план (вариант 1.2)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)					
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 1.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема урока</i>	<i>№ ур.</i>
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	10

1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	11
1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	12
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1	Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	30
1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35
1	Развитие координационных способностей посредством	36

		гимнастических упражнений	
1		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1		Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»	38
1		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место».	39
1		Ходьба на носках по линии, скамейке. <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	40
1		Лазание по гимнастической лестнице.	41
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»	45
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	48
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	49
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1		Развитие координационных способностей. <i>Игра</i> «Змейка»	52
1		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1		Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений</i> «Ветер»	54
1		Веселые старты.	55
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Дед Мороз».	56
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	57
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	58
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	59
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».	60
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1		Развитие выносливости и быстроты.	62
1		Развитие выносливости и быстроты.	63
1		Метание мяча в щит.	64
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	65
1		Разучивание акробатических упражнений.	66

		<i>Игра «Лабиринт».</i>	
1		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1		Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1		Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73
1		Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1		Круговые эстафеты до 20 м.	77
1		Круговые эстафеты до 20 м.	78
1		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	79
1		Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	80
1		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	81
1		<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</i>	82
1		Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</i>	83
1		Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	85
1		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».</i>	87
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1		Кроссовая подготовка	90
1		Кроссовая подготовка	91
1		Кроссовая подготовка	92
1		Кроссовая подготовка	93
1		Кроссовая подготовка	94
1		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	95
1		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	96

		цапля».	
	1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
	1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.2)**

**2Г класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 1.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и

		<p>массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>– Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняют упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - участвует в соревнованиях;

	движений	- включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.
	Развитие выносливости	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению	Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня,

	ю здоровья человека.	подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	подбирают материал по теме и т. д.); - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 1.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 1.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	Вариант 1.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия; - выполняют серию упражнений по визуальному плану. <i>Коррекционная работа:</i> - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью); - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и

			<p>сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет.
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p>	<p>Вариант 1.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - участвуют в подвижных играх с мячом. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе. 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - участвуют в подвижных играх с мячом. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе.

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.2. 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 поочередно.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью); <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия сопряженно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
	<p>Общеразвивающие</p>	<p>Вариант 1.2 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движения по таблицам и

	<p>упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 1.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>схемам;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
Подв	На	Вариант 1.2	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>

<p>Игры и спортивные игры</p>	<p>материале гимнастик и основами акробатик и</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовк и</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 1.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 1.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- повторяют игровые термины за педагогом;</p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовк и</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координац</p>	<p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием жестовой речи) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с</p>

и движений	дистанций.	проговариванием порядка выполнения действия); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.
Развитие выносливости:		

Тематический план (вариант 1.2)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
Итого: 606 часов							

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	2 (вариант 1.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	10
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	11
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	12
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без	16

		них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	
1		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1		Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1		Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1		Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35
1		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1		Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	38
1		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	39
1		Ходьба на носках по линии, скамейке. <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	40
1		Лазание по гимнастической лестнице.	41
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	45

1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	48
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	49
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	52
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	54
1	Веселые старты.	55
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	56
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	57
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	58
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	59
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	60
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1	Развитие выносливости и быстроты.	62
1	Развитие выносливости и быстроты.	63
1	Метание мяча в щит.	64
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	65
1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73

1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1	Круговые эстафеты до 20 м.	77
1	Круговые эстафеты до 20 м.	78
1	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	79
1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр:</i> «Прыгающие воробушки»,	80
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	81
1	<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	82
1	Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	83
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	85
1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	87
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1	Кроссовая подготовка	90
1	Кроссовая подготовка	91
1	Кроссовая подготовка	92
1	Кроссовая подготовка	93
1	Кроссовая подготовка	94
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	95
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	96
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	99
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	100
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	101
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.2)**

**3Г класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 1.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;

		<ul style="list-style-type: none"> - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	Организуящие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>– Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняют упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

	координации движений	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.
	Развитие выносливости	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями	Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными

	укреплению здоровья человека.	техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 1.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 1.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	Вариант 1.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия; - выполняют серию упражнений по визуальному плану. <i>Коррекционная работа:</i> - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью); - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением

			<p>упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 1.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - участвуют в подвижных играх с мячом. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе.

	<p>гибкости:</p> <p>Развитие координации и движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.2. 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 поочередно.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью); <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия сопряженно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
	<p>Общеразв</p>	<p>Вариант 1.2 Основная стойка, стойка ноги</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p>

<p>вающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 1.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>- изучение движения по таблицам и схемам;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
---	--	---

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики и основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 1.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 1.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 1.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой; - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют игровые термины за педагогом; - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием жестовой речи) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; <p><i>Этап закрепления:</i></p>

Развитие выносливости:	координации движений	ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта; - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.
------------------------	----------------------	---	--

Тематический план (вариант 1.2)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
Итого: 606 часов							

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	3 (вариант 1.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1
	1	Разновидности ходьбы, бега.	2
	1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	3
	1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	4
	1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	5
	1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	6
	1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	7
	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	8
	1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	9
	1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	10
	1	Гестирование челночный бег 3х10 м на результат.	11
	1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	12
	1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	14
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	15
	1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	16
	1	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	17
	1	Прыжок в длину с места на результат.	18
	1	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	19
	1	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	20

1	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	21
1	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	22
1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	23
1	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	24
1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	25
1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	26
1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	27
1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	28
1	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	29
1	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	30
1	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	31
1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	32
1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	33
1	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	34
1	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	35
1	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	36
1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	37
1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	38
1	Преодоление полосы препятствий	39
1	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	40
1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	41
1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	42
1	Тестирование подъема туловища из положения	43

		лежа за 30с.	
1		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	44
1		Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	45
1		Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	46
1		Развитие скоростно-силовых способностей.	47
1		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	48
1		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	49
1		Ловля и передача мяча в движении.	50
1		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	51
1		Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	52
1		Ведение правой и левой рукой бегом.	53
1		Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	54
1		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	55
1		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч по ногам», «Перестрелка».	56
1		Эстафеты с мячом	57
1		Эстафета со скакалкой	58
1		Эстафеты с обручем	59
1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	60
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	61
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	62
1		Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	63
1		Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	64
1		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	65
1		Игра «Чьи лыжи быстрее».	66
1		Подъемы и спуски под уклон.	67
1		Передвижение на лыжах до 1 км.	68
1		Игра «Охотники и утки на лыжах».	69
1		Игра «Дружные пары».	70
1		Передвижение на лыжах до 1 км.	71
1		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	72
1		Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	73
1		Эстафеты на лыжах.	74
1		Техника безопасности на уроках баскетбола.	75

		Эстафеты с мячом	
1		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	76
1		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	77
1		Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	78
1		Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	79
1		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	80
1		Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	81
1		Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	82
1		Эстафеты с мячом	83
1		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	84
1		Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	85
1		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	86
1		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	87
1		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	88
1		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	89
1		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	90
1		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	91
1		Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	92
1		Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	93
1		Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	94
1		Бег до 3 мин.	95
1		Эстафеты.	96
1		Челночный бег 3x10 м.	97
1		Бег с ускорением от 30 до 60 м.	98
1		Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	99
1		Прыжки в длину с места.	100
1		Прыжки в длину с места. Итоговый урок.	101
1		Повторение строевых упражнений. Наклоны.	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные

приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.2)**

**4ГП класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

<i>Класс</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 1.2		
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.): <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и

		<p>массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>– Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняют упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

	координации движений	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.
	Развитие выносливости	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями	Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными

	укреплению здоровья человека.	техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 1.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 1.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы.	Вариант 1.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия; - выполняют серию упражнений по визуальному плану. <i>Коррекционная работа:</i> - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью); - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением

			<p>упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 1.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - участвуют в подвижных играх с мячом. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти; - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе.

	<p>гибкости:</p> <p>Развитие координации и движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.2. 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 поочередно.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью); <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия сопряженно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
	<p>Общеразв</p>	<p>Вариант 1.2 Основная стойка, стойка ноги</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p>

<p>вающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 1.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>- изучение движения по таблицам и схемам;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
---	--	---

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики и основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 1.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 1.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 1.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой; - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют игровые термины за педагогом; - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием жестовой речи) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; <p><i>Этап закрепления:</i></p>

Развитие выносливости:	координации движений	ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта; - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.
------------------------	----------------------	---	--

Тематический план (вариант 1.2)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
Итого: 606 часов							

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	4 (вариант 1.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
	Раздел	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1
	1	Разновидности ходьбы, бега.	2
	1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	3
	1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	4
	1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	5
	1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	6
	1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	7
	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	8
	1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	9
	1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	10
	1	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	11
	1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	12
	1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	14
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	15
	1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад,	16

		влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
	1	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	17
	1	Прыжок в длину с места на результат.	18
	1	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	19
	1	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	20
	1	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	21
	1	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	22
	1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	23
	1	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	24
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	25
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	26
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	27
	1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	28
	1	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	29
	1	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	30
	1	Стойка на лопатках, согнув ноги перекал в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	31
	1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекал в упор присев. «Эстафета с чехардой»	32
	1	Перекалы и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка	33

		вперед. Стойка на лопатках.	
	1	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	34
	1	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	35
	1	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	36
	1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	37
	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	38
	1	Преодоление полосы препятствий	39
	1	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	40
	1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	41
	1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	42
	1	Гестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	43
	1	Гестирование наклона вперед из положения стоя.	44
	1	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	45
	1	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	46
	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	47
	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	48
	1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	49
	1	Ловля и передача мяча в движении.	50
	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	51

1	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	52
1	Ведение правой и левой рукой бегом.	53
1	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	54
1	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	55
1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч по ногам», «Перестрелка».	56
1	Эстафеты с мячом	57
1	Эстафета со скакалкой	58
1	Эстафеты с обручем	59
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	60
1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	61
1	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	62
1	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	63
1	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	64
1	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	65
1	Игра «Чьи лыжи быстрее».	66
1	Подъемы и спуски под уклон.	67
1	Передвижение на лыжах до 1 км.	68
1	Игра «Охотники и утки на лыжах».	69
1	Игра «Дружные пары».	70
1	Передвижение на лыжах до 1 км.	71
1	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	72
1	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	73
1	Эстафеты на лыжах.	74
1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	75
1	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	76
1	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	77
1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	78

1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	79
1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	80
1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	81
1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	82
1	Эстафеты с мячом	83
1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	84
1	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	85
1	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	86
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	87
1	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	88
1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	89
1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	90
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	91
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	92
1	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	93
1	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	94
1	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	95
1	Бег до 3 мин.	96
1	Эстафеты.	97
1	Челночный бег 3x10 м.	98
1	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	99

1	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	100
1	Прыжки в длину с места.	101
1	Прыжки в длину с места.	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 1.3)**

**1ДГВ класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.3) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные учебные действия:

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
		Вариант 1.3
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, с использованием элементов РЖЯ и т. д.); - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает индивидуальные основы личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	С контролирующей, направляющей помощью, с использованием элементов РЖЯ: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

		<p>туловища, развития общих физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, элементов РЖЯ); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога (с использованием РЖЯ); - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой

	<p>движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>(карточки, схемы, элементы РЖЯ и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - знает и называет назначение спортивного инвентаря; - ориентируется в пространстве спортивного зала; - включается в игровую деятельность; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>С направляющей помощью</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и жестовую речь; - соблюдает правила техники безопасности; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в игровую деятельность. - взаимодействует в игре со сверстниками.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 1.3
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вариант 1.3 Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами и жестовой речью); - по возможности слушают рассказ педагога, сопровождаемый РЖЯ; - отвечают на вопросы по изученному материалу с опорой на наглядность; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 1.3 Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). - соблюдает правила игры в совместных играх.

		<p>качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий.</p> <p>Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Вариант 1.2 Простейшие виды построений.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.); - игры на развитие пространственных представлений; - выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 1.3</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ); - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя. <p><i>Коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени; - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).
	<p>Упражнения на</p>	<p>Вариант 1.3</p> <p>Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных

<p>низкой гимнастической переключаются</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p> <p>Вариант 1.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.3 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.3 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.3 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.3 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.3 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.3 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел»,</p>	<p>фаз движения с их объединением;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе.
---	---	--

		«конь» и т. д.).	
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 1.3 Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Вариант 1.3 Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Вариант 1.3 Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи; - выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительному пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных ощущений после выполнения упражнения; - сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>

прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Вариант 1.3

Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Вариант 1.3

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Вариант 1.3 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 поочередно.

Вариант 1.2, 1.3 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Вариант 1.3 Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах

		<p>поочередно.</p> <p>Вариант 1.3 Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p> <p>Вариант 1.3 Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Вариант 1.3 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 1.3 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.3 Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 1.3 Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p> <p>Вариант 1.3 Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения; - игра; - выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя; - проговаривание этапов упражнения до его выполнения; - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p>

		<p>режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Вариант 1.3 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - совместное с педагогом проговаривание простых терминов; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики и основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 1.3 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 1.3 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.3 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.3 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ); - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения; - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); - использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - повторяют игровые термины; - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам	<p>Вариант 1.3 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.3 Перенос тяжести тела с лыжи на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы алгоритмов упражнений (серии

<p>товка</p> <p>лыжной подготовк и</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.3 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>упражнений) по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием жестовой речи).</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с контролирующей помощью педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - повторяют за педагогом термины; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.
--	---	---

Тематический план (вариант 1.3)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 1.3)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	10
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	11
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	12
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15

1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	25
1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	38
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	39
1	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	40
1	Лазание по гимнастической лестнице.	41
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение	45

		кувырку в группировке. <i>III «Хитрая лиса»</i>	
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	48
1		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	49
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1		Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	52
1		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1		Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	54
1		Веселые старты.	55
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	56
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	57
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	58
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	59
1		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	60
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1		Развитие выносливости и быстроты.	62
1		Развитие выносливости и быстроты.	63
1		Метание мяча в щит.	64
1		Подвижные игры «Учимся, играя!».	65
1		Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1		Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1		Упражнение «Поднимание и опускание туловища из	73

		положения лежа».	
1		Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1		Круговые эстафеты до 20 м.	77
1		Круговые эстафеты до 20 м.	78
1		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	79
1		Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр:</i> «Прыгающие воробушки»,	80
1		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	81
1		<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	82
1		Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	83
1		Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	85
1		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	87
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1		Кроссовая подготовка	90
1		Кроссовая подготовка	91
1		Кроссовая подготовка	92
1		Кроссовая подготовка	93
1		Кроссовая подготовка	94
1		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	95
1		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	96
1		Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1		Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1		Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.2)**

**1АП класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 2.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы индивидуальной личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов; - выполняет простые перестроения в шеренге;

		<ul style="list-style-type: none"> - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - проговаривает действия и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - проговаривает термины; - удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

	Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на

	Общеразвивающие упражнения	лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
	Развитие координации движений	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками;
	Развитие выносливости	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.2

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
<p>Способы физической деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 2.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Вариант 2.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - повторяют за педагогом термины и порядок действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 2.2 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая	<p>Вариант 2.2 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

	<p>комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 2.2 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.2 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 2.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног</p>

	Развитие силовых способностей	препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	(динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики и основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	<p>Вариант 2.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу»,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		«Не урони мяч».	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.2. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Тематический план (вариант 2.2 (II отделение))

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 2.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного	10

		бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	11
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	12
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1		Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1		Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1		Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35

1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1	Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»	38
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место».	39
1	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	40
1	Лазание по гимнастической лестнице.	41
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»	45
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	48
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	49
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1	Развитие координационных способностей <i>Игра</i> «Змейка»	52
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений</i> «Ветер»	54
1	Веселые старты.	55
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Дед Мороз».	56
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	57
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	58
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	59
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».	60
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1	Развитие выносливости и быстроты.	62
1	Развитие выносливости и быстроты.	63
1	Метание мяча в щит.	64
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	65

1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73
1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1	Круговые эстафеты до 20 м.	77
1	Круговые эстафеты до 20 м.	78
1	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	79
1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	80
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	81
1	<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</i>	82
1	Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</i>	83
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	85
1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».</i>	87
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1	Кроссовая подготовка	90
1	Кроссовая подготовка	91
1	Кроссовая подготовка	92
1	Кроссовая подготовка	93
1	Кроссовая подготовка	94
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	95

1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	96
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.2)**

**1АВ класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
Вариант 2.2		
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы индивидуальной личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов; - выполняет простые перестроения в шеренге;

		<ul style="list-style-type: none"> - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - проговаривает действия и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - проговаривает термины; - удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

	Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на

	Общеразвивающие упражнения	лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
	Развитие координации движений	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками;
	Развитие выносливости	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.2

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей:</p> <p>силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
<p>Способы физической деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 2.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Вариант 2.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - повторяют за педагогом термины и порядок действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 2.2 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая	<p>Вариант 2.2 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

	<p>комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 2.2 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.2 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 2.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног</p>

	Развитие силовых способностей	препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	(динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	<p>Вариант 2.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу»,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		«Не урони мяч».	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.2. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Тематический план (вариант 2.2 (II отделение))

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 2.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема урока</i>	<i>№ ур.</i>
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного	10

		бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	11
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	12
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1		Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1		Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1		Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35

1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1	Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»	38
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место».	39
1	Ходьба на носках по линии, скамейке. <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	40
1	Лазание по гимнастической лестнице.	41
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»	45
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	48
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений</i> «Дорожка».	49
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1	Развитие координационных способностей. <i>Игра</i> «Змейка»	52
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений</i> «Ветер»	54
1	Веселые старты.	55
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Дед Мороз».	56
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	57
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	58
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	59
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».	60
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1	Развитие выносливости и быстроты.	62
1	Развитие выносливости и быстроты.	63
1	Метание мяча в щит.	64
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	65

1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73
1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1	Круговые эстафеты до 20 м.	77
1	Круговые эстафеты до 20 м.	78
1	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	79
1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	80
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	81
1	<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</i>	82
1	Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</i>	83
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	85
1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».</i>	87
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1	Кроссовая подготовка	90
1	Кроссовая подготовка	91
1	Кроссовая подготовка	92
1	Кроссовая подготовка	93
1	Кроссовая подготовка	94
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	95

1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	96
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.2)**

**2А класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
		Вариант 2.2
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы индивидуальной личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов; - выполняет простые перестроения в шеренге; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - проговаривает действия и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - проговаривает термины; - удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля,

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>жонглирование и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).

Общеразвивающие упражнения	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками;
Развитие координации движений	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Развитие выносливости	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.2

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей:</p> <p>силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
<p>Способы физической культурной деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 2.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организовать команды и приемы.</p>	<p>Вариант 2.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - повторяют за педагогом термины и порядок действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 2.2 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая	<p>Вариант 2.2 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

	<p>комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 2.2 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.2 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 2.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног</p>

	Развитие силовых способностей	препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	(динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики и основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	<p>Вариант 2.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу»,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		«Не урони мяч».	
Лыжня подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.2. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Тематический план (вариант 2.2 (II отделение))

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	2 (вариант 2.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема урока</i>	<i>№ ур.</i>
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного	10

		бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	11
1		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	12
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	15
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1		Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1		Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1		Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35

1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	38
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	39
1	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	40
1	Лазание по гимнастической лестнице.	41
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1	Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44
1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>III «Хитрая лиса»</i>	45
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	48
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	49
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	52
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	54
1	Веселые старты.	55
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	56
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	57
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	58
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	59
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	60
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1	Развитие выносливости и быстроты.	62
1	Развитие выносливости и быстроты.	63
1	Метание мяча в щит.	64
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	65

1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72
1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73
1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1	Круговые эстафеты до 20 м.	77
1	Круговые эстафеты до 20 м.	78
1	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	79
1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	80
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	81
1	<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</i>	82
1	Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</i>	83
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	85
1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».</i>	87
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1	Кроссовая подготовка	90
1	Кроссовая подготовка	91
1	Кроссовая подготовка	92
1	Кроссовая подготовка	93
1	Кроссовая подготовка	94
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	95

	1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	96
	1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
	1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
	1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	99
	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	100
	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	101
	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.2)**

**3А класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
		Вариант 2.2
Знания об адаптивной физической культуре		<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы индивидуальной личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов; - выполняет простые перестроения в шеренге;

		<ul style="list-style-type: none"> - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - проговаривает действия и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - проговаривает термины; - удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

	Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на

	Общеразвивающие упражнения	лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
	Развитие координации движений	- участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками;
	Развитие выносливости	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.2

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p>	<p>Вариант 2.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.</p> <p>Характеристика общих физических способностей:</p> <p>силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
<p>Способы физической культурной деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 2.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - составляют предложения по описанию своей деятельности.
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Вариант 2.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - повторяют за педагогом термины и порядок действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 2.2 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Гимнастическая	<p>Вариант 2.2 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

	<p>комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 2.2 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.2 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 2.2 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 2.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног</p>

	Развитие силовых способностей	препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	(динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	<p>Вариант 2.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу»,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

		«Не урони мяч».	
Лыжня подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.2. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Тематический план (вариант 2.2 (II отделение))

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Знания о физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения					
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	3 (вариант 2.2)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1
	1	Разновидности ходьбы, бега.	2
	1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	3
	1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	4
	1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	5
	1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	6
	1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	7
	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	8
	1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	9
	1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	10
	1	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	11
	1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	12
	1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	14
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и	15

		прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	
	1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	16
	1	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	17
	1	Прыжок в длину с места на результат.	18
	1	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	19
	1	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	20
	1	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	21
	1	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	22
	1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	23
	1	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	24
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	25
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	26
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	27
	1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	28
	1	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	29
	1	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	30
	1	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	31
	1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	32
	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	33
	1	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	34
	1	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	35
	1	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения	36

		лежа на спине. Развитие координации.	
1		Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	37
1		Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	38
1		Преодоление полосы препятствий	39
1		Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	40
1		Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	41
1		Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	42
1		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	43
1		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	44
1		Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	45
1		Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	46
1		Развитие скоростно-силовых способностей.	47
1		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	48
1		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	49
1		Ловля и передача мяча в движении.	50
1		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	51
1		Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	52
1		Ведение правой и левой рукой бегом.	53
1		Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	54
1		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	55
1		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч по ногам», «Перестрелка».	56
1		Эстафеты с мячом	57
1		Эстафета со скакалкой	58
1		Эстафеты с обручем	59
1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	60
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	61
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	62
1		Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	63

1	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	64
1	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	65
1	Игра «Чьи лыжи быстрее».	66
1	Подъемы и спуски под уклон.	67
1	Передвижение на лыжах до 1 км.	68
1	Игра «Охотники и утки на лыжах».	69
1	Игра «Дружные пары».	70
1	Передвижение на лыжах до 1 км.	71
1	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	72
1	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	73
1	Эстафеты на лыжах.	74
1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	75
1	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	76
1	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	77
1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	78
1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	79
1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	80
1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	81
1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	82
1	Эстафеты с мячом	83
1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	84
1	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	85
1	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	86
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	87
1	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	88
1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	89
1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	90
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	91
1	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	92
1	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	93
1	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	94
1	Бег до 3 мин.	95

1	Эстафеты.	96
1	Челночный бег 3x10 м.	97
1	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	98
1	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	99
1	Прыжки в длину с места.	100
1	Прыжки в длину с места. Итоговый урок.	101
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.3)**

**1ДСВ класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов за год - 99

Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.3) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные учебные действия:

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
		Вариант 2.3
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает основы индивидуальной личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня

		(утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	-
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, по необходимости, жестов); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Выполняет упражнение совместно с педагогом; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции (по необходимости, жестовой) выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений;

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, знает правила игры;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- следует правилам техники безопасности;</p> <p>- самостоятельно передвигается по лыжне;</p> <p>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров, жестов;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому, жестовому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.3
Знания об адаптивной физической культуре			<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядность; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 2.3 Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют.
Гимнастика с элементами	Организуемые команды и приемы.	Вариант 2.3 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

<p>акробатики</p>			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.); - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - игры на развитие пространственных представлений; - выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 2.3 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движения по показу и с направляющей помощью педагога (с помощью ЖЯ); - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя. <p><i>Коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени; - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 2.3 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.3 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ); - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с

	<p>я</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.3 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.3 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.3 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.3 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.3 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.3 Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Вариант 2.3 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.3 Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Вариант 2.3 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.3 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных ощущений после выполнения упражнения; - сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - повторяют за педагогом термины; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p>Вариант 2.3 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.3 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения, с помощью РЖЯ; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 2.3 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.3 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения; - игра; - движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - проговаривание этапов упражнения до его выполнения; - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики и с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале</p>	<p>Вариант 2.3 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.3 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.3 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.3 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.3 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.3 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

	спортивные игры	на материале волейбола.	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.3. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.3 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.3 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом выполнение движения (по показу) с контролирующей и направляющей помощью (с помощью РЖЯ); - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения поэтапно с проговариванием порядка выполнения действия; - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

Тематический план (вариант 2.3)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Способы физической деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
II. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	1 (вариант 2.3)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	1
	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	2
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	3
	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	4
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	5
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	6
	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	7
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	8
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	9
	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	10
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	11
	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	12
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	14
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с	15

		высоты.	
1		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	16
1		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	17
1		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	18
1		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	19
1		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	20
1		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	21
1		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	22
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	23
1		Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	24
1		Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	25
1		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	26
1		Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	27
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	28
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	29
1		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	30
1		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	31
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	32
1		Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	33
1		Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик»</i>	34
1		Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	35
1		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	36
1		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	37
1		Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	38
1		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	39
1		Ходьба на носках по линии, скамейке. <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	40
1		Лазание по гимнастической лестнице.	41
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	42
1		Техника выполнения акробатических упражнений.	43
1		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	44

1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	45
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	46
1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	47
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	48
1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	49
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	50
1	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	51
1	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	52
1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	53
1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	54
1	Веселые старты.	55
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	56
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	57
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	58
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	59
1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	60
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	61
1	Развитие выносливости и быстроты.	62
1	Развитие выносливости и быстроты.	63
1	Метание мяча в щит.	64
1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	65
1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	66
1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	67
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	68
1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	69
1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	70
1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	71
1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	72

1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	73
1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	74
1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	75
1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	76
1	Круговые эстафеты до 20 м.	77
1	Круговые эстафеты до 20 м.	78
1	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	79
1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр:</i> «Прыгающие воробушки»,	80
1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	81
1	<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	82
1	Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	83
1	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	84
1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	85
1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	86
1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	87
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	88
1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	89
1	Кроссовая подготовка	90
1	Кроссовая подготовка	91
1	Кроссовая подготовка	92
1	Кроссовая подготовка	93
1	Кроссовая подготовка	94
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	95
1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	96
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	97
1	Подвижные игры. Бег на 60 м.	98
1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	99

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные

приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»
(ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»)

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
учителей учителей трудового
обучения, ИЗО, ОБЖ,
физкультуры
(протокол от 10.08.23 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГКОУ ВО «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Коврова для глухих,
слабослышащих и позднооглохших детей»
от 11.08.2023 №347

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа начального общего
образования слабослышащих и позднооглохших
обучающихся
(вариант 2.3)**

**4ДСП класс
Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)**

Срок действия программы – 2023/2024 учебный год
Количество часов за год - 102
Количество часов в неделю - 3

Программа разработана:
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Андреевым Леонтием Борисовичем

Г.Ковров
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу программы учебного предмета составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.03.2023 № 72654);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Устав ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.3) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»;
- Адаптированная авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

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

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа состоит из пяти модулей: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Содержание первого модуля соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание следующих модулей соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данные модули включают в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 1-5 классах начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели), в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 доп-1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102
5 класс	3	102

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое развитие и воспитание обучающихся является одной из главных задач современной образовательной системы.

Ценностные ориентиры содержания образования включают в себя:

- развитие умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: развитие готовности к самостоятельным действиям, ответственности за результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, готовности к сотрудничеству, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные учебные действия:

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты:

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования
		Вариант 2.3
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает основы индивидуальной личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня

		(утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	-
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, по необходимости, жестов); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Выполняет упражнение совместно с педагогом; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции (по необходимости, жестовой) выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие скоростных способностей	- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений;

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, знает правила игры;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- следует правилам техники безопасности;</p> <p>- самостоятельно передвигается по лыжне;</p> <p>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров, жестов;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому, жестовому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 2.3
Знания об адаптивной физической культуре			<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядность; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 2.3 Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют.
Гимнастика с элементами	Организуемые команды и приемы.	Вариант 2.3 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

<p>акробатики</p>			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (например, рассчитывать на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.); - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий; - игры на развитие пространственных представлений; - выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 2.3 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движения по показу и с направляющей помощью педагога (с помощью ЖЯ); - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя. <p><i>Коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени; - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 2.3 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 2.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.3 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ); - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с

	<p>я</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.3 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.3 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.3 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.3 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.3 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 2.3 Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски Метание</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Вариант 2.3 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.3 Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до финиша. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Вариант 2.3 Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.3 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных ощущений после выполнения упражнения; - сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - повторяют за педагогом термины; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p>Вариант 2.3 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 поочередно.</p> <p>Вариант 2.3 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения, с помощью РЖЯ; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 2.3 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.3 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения; - игра; - движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - проговаривание этапов упражнения до его выполнения; - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики и с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале</p>	<p>Вариант 2.3 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.3 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.3 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 2.3 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Вариант 2.3 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол: Вариант 2.3 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

	спортивные игры	на материале волейбола.	- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости:	Вариант 2.3. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.3 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 2.3 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом выполнение движения (по показу) с контролирующей и направляющей помощью (с помощью РЖЯ); - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения поэтапно с проговариванием порядка выполнения действия; - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

Тематический план (вариант 2.3)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	2	3	4	5
		Доп.					
Количество часов (уроков)							
I. Способы физической деятельности							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
II. Физическое совершенствование							
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	26	26	26	26
9	Лыжная подготовка	22	22	26	26	26	26
10	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30	30
		99	99	102	102	102	102
	Итого: 606 часов						

Тематическое планирование

	Наименование	КТП по физической культуре (Адаптивной физической культуре)	
	Предмет	физическая культура (Адаптивная физическая культура)	
	Параллель	4 (вариант 2.3)	
	Преподаватель	Андреев Леонтий Борисович	
Раздел	Кол-во часов	Тема урока	№ ур.
физическая культура	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1
	1	Разновидности ходьбы, бега.	2
	1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	3
	1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	4
	1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	5
	1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	6
	1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	7
	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	8
	1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	9
	1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	10
	1	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	11
	1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	12
	1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	13
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	14
	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	15
	1	Отработка техники выполнения прыжков	16

		с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
	1	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	17
	1	Прыжок в длину с места на результат.	18
	1	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	19
	1	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	20
	1	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	21
	1	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	22
	1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	23
	1	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	24
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	25
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	26
	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	27
	1	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	28
	1	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	29
	1	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	30
	1	Стойка на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	31
	1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	32
	1	Перекаты и группировка с последующей	33

		опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	
	1	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	34
	1	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	35
	1	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	36
	1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	37
	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	38
	1	Преодоление полосы препятствий	39
	1	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	40
	1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	41
	1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	42
	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	43
	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	44
	1	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	45
	1	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	46
	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	47
	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	48
	1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	49
	1	Ловля и передача мяча в движении.	50
	1	Ловля и передача мяча на месте в	51

		треугольниках, квадратах, круге.	
1		Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	52
1		Ведение правой и левой рукой бегом.	53
1		Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	54
1		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	55
1		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч по ногам», «Перестрелка».	56
1		Эстафеты с мячом	57
1		Эстафета со скакалкой	58
1		Эстафеты с обручем	59
1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	60
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	61
1		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	62
1		Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	63
1		Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	64
1		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	65
1		Игра «Чьи лыжи быстрее».	66
1		Подъемы и спуски под уклон.	67
1		Передвижение на лыжах до 1 км.	68
1		Игра «Охотники и утки на лыжах».	69
1		Игра «Дружные пары».	70
1		Передвижение на лыжах до 1 км.	71
1		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	72
1		Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	73
1		Эстафеты на лыжах.	74
1		Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	75
1		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	76
1		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	77
1		Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с	78

		изменением направления движения.	
	1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	79
	1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	80
	1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	81
	1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	82
	1	Эстафеты с мячом	83
	1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	84
	1	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	85
	1	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	86
	1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	87
	1	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	88
	1	Гестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	89
	1	Гестирование наклона вперед из положения стоя.	90
	1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	91
	1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	92
	1	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	93
	1	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	94
	1	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	95
	1	Бег до 3 мин.	96
	1	Эстафеты.	97
	1	Челночный бег 3x10 м.	98

	1	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	99
	1	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	100
	1	Прыжки в длину с места.	101
	1	Прыжки в длину с места.	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические), подвижные и спортивные игры, измерительные приборы, спортивный зал, пришкольный стадион (площадка).

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся, является:

- наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и учебных классов.

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.