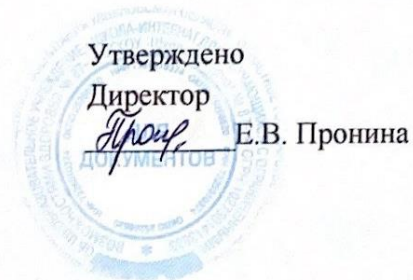


Областное государственное казённое образовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья № 87»

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
Воробьева С.П. Воробьева



Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для обучающихся 7 А класса

Рассмотрено и утверждено  
На заседании МО учителей  
ИЗО, труда, физической  
культуры.  
Протокол № 1  
От 28.08.23г.  
Председатель МО  
СВ - Прокофьева С.В.

Учитель – разработчик:  
Шарафетдинова О.Г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО) от 24.11.2022 г №1023.

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г.

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующими до 1 января 2027 г.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Программы по АФК для обучающихся с нарушениями слуха имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

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

### **Задачи:**

- 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, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

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

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

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

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

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

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов 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 учебного материала «Адаптивная физическая культура».**

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

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
- более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности

движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- специальная работа по развитию общих физических способностей — скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;

- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

- упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);

- статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);

- спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);

- упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);

- упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

Данные упражнения коррекционно-развивающей направленности предлагаются в процессе реализации программы на разных уровнях общего образования. Педагог, следуя

принципу, от простого к сложному, включает в содержание уроков сначала упражнения с поддержкой, затем выполняемые самостоятельно.

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

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

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

- доминирование наглядного мышления, трудности связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

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

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В школе – интернате для детей с ограниченными возможностями здоровья на изучение «Адаптивная физическая культура» в 7 «а» классе отводится 96 часов, из расчета 3 ч. в неделю.

#### **Результаты освоения содержания (коррекционного) предмета.**

1. Личностные результаты:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## 2. Метапредметные результаты (УДД):

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

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

-определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### 2.1 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.

### 2.2 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.)

### 2.3 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).

### 3. Предметные результаты:

Знания об адаптивной физической культуре:

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.):

- 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:

С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):

- 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 подготовленности - 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:*

- 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.

*Легкая атлетика:*

- 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.

*Подвижные и спортивные игры.*

- 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.*

- 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).
- участвует в соревнованиях;
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками;
- 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 особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. 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 – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки).

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



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

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

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

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

Материально – техническое обеспечение.

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее:

Электронная бегущая строка, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

### **Содержание учебного материала.**

#### **1 триместр.**

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

-Т.Б. на уроках л/а.

-Техника старта в беговых упражнениях.

- П/и: «Сильные и ловкие»

2. Техника спринтерского бега. Правила старта.

- Правила бега в парах.

- Бег с ускорением на 30 и 60 м.

3. Знания о ФК: Олимпийские игры древности.

- Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.

- Техника челночного бега 3 по 10 м

4. Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

-Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.

5. Техника встречной эстафеты.

-Техника круговой эстафеты на 200 м.

6. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.

-Равномерный бег. Развитие выносливости.

- Тестирование бега на 1000 м
- 7. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
- Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр.
- Техника остановки и передачи мяча стопой.
- 8. Овладение техникой владения мячом.
- Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
- 9. Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.
- Техника приемов игры: владения мячом.
- 10. Т.Б. на уроке гимнастики.
- Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.
- Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.

## **2 триместр.**

1. Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве.
- Акробатика: кувырок вперед.
- Акробатика: кувырок назад.
2. Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание.
- Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.
- Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалкой. Стойка на лопатках.
3. Эстафеты с обручем. Мостик из положения лежа на спине. Группировки.
- Освоение упражнений с гантелями и мячами. Акробатика: кувырок вперед, назад, равновесия
- Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».
4. Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. П/и: «Перестрелка!»
- Акробатика перекаты группировки
- Лазание и перелезание. Упражнения на шведской стенке.
5. Равновесие на скамейке. Упражнения с гантелями.
- Эстафеты со скакалкой и обручем. Акробатическая комбинация
- Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание
6. Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
- Правила подбора лыж и лыжных палок.
- Попеременный двухшажный ход.
7. Одновременный бесшажный ход
- Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
8. Скользящий шаг.
- Поворот переступанием и прыжком.
- Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
9. Правила безопасного падения на лыжах.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.
10. Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах
- Техника круговая эстафеты на 500 м.
- Одновременный двухшажный ход.
11. Лыжные гонки на 500 м.
- Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»

## **3 триместр.**

1. Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг.
- Комплекс на равновесие.
- Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.
2. Стойка игрока. Техника игры толчком.

- Правила игры пинг-понг. Техника игры толчком.
- Техника подачи и прием в игре справа и слева по диагонали
- 3. Техника приема подачи. Удары накатом по подставке справа по диагонали
- Подача. Техника нападающего удара и приемы игры
- Выполнение контрольных упражнений в игре пинг – понг.
- 4. Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.
- Стойка баскетболиста и ведение мяча.
- Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.
- 5. Развитие координационных способностей.
- Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.
- Ловля и передача мяча.
- 6. Развитие координационных способностей.
- Бросок мяча в кольцо.
- Ведение мяча в перемещении.
- 7. Т.Б. на уроке л/а.
- Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.
- Правила старта. Бег в парах.
- 8. Прыжки в длину с места.
- Равномерный бег до 500м.
- Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.
- 9. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.
- Метание с разбега на дальность.
- 10. Техника спортивной ходьбы.
- Техника круговой эстафеты на 300 м.
- 11. Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.
- Передача мяча сверху двумя руками
- Волейбол. Расстановка игроков.
- 12. Правила перехода по площадке.
- Передачи мяча.
- Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.
- 13. Волейбол. Правила игры у сетки. подача мяча.
- Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.
- Подача в игре волейбол. Тактические действия в игре.

### Тематическое планирование

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся.
1 триместр	1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; подвижная игра.
	-Т.Б. на уроках л/а.	1	
	-Техника старта в беговых упражнениях.	1	
	- П/и: «Сильные и ловкие»	1	
	2. Техника спринтерского бега.	1	
Правила старта.	1		
- Правила бега в парах.	1	Формирование деятельных	

<p>- Бег с ускорением на 30 и 60 м.</p> <p>3. Знания о ФК: Олимпийские игры древности.</p> <p>- Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.</p> <p>- Техника челночного бега 3 по 10 м</p> <p>4. Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек..</p> <p>-Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>-Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.</p> <p>5. Техника встречной эстафеты.</p> <p>-Техника круговой эстафеты на 200 м.</p> <p>6. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.</p> <p>-Равномерный бег. Развитие выносливости.</p> <p>-Тестирование бега на 1000 м</p> <p>7. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>-Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр.</p> <p>-Техника остановки и передачи мяча стопой.</p> <p>8. Овладение техникой владения мячом.</p> <p>-Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>9. Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.</p> <p>-Техника приемов игры: владения мячом.</p> <p>10. Т.Б. на уроке гимнастики.</p> <p>-Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.</p> <p>-Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.</p>	1	<p>способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>-учить технике старта;</p> <p>-учить технике постановки стопы в беге на ускорение;</p> <p>-совершенствовать технику разгона.</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения;</p> <p>-определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать подвижную игру: «Весёлый мяч».</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель;</p> <p>укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;</p> <p>Подвижная игра «Сбить цель».</p> <p>Формирование деятельных способностей к</p>
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

			<p>структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; подвижные игры с предметами.</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; подвижная игра.</p>
2 триместр	<p>1. Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве.</p> <p>-Акробатика: кувырок вперед.</p> <p>-Акробатика: кувырок назад.</p> <p>2. Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание.</p> <p>-Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.</p> <p>-Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалкой. Стойка на лопатках.</p> <p>3. Эстафеты с обручем. Мостик из положения лежа на спине. Группировки.</p> <p>-Освоение упражнений с гантелями и мячами.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед, назад, равновесия</p> <p>-Техника длинного кувырка вперед, положение «мост».</p> <p>4. Развитие координационных способностей: акробатические комбинации.</p> <p>П/и: «Перестрелка!»</p> <p>-Акробатика перекаты группировки</p> <p>-Лазание и перелезание.</p> <p>Упражнения на шведской</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед и кувырка назад.</p> <p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на</p>

	<p>стенке.</p> <p>5. Равновесие на скамейке. Упражнения с гантелями.</p> <p>-Эстафеты со скакалкой и обручем. Акробатическая комбинация</p> <p>-Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание</p> <p>6. Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>-Правила подбора лыж и лыжных палок.</p> <p>-Попеременный двухшажный ход.</p> <p>7. Одновременный бесшажный ход</p> <p>-Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.</p> <p>8. Скользящий шаг.</p> <p>-Поворот переступанием и прыжком.</p> <p>-Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.</p> <p>9. Правила безопасного падения на лыжах.</p> <p>-Одновременный бесшажный ход.</p> <p>-Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.</p> <p>10. Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах</p> <p>-Техника круговая эстафеты на 500 м.</p> <p>-Одновременный двухшажный ход.</p> <p>11.Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:</p> <p>комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног;</p> <p>-учить технике разгона и отталкивания;</p> <p>-учить технике приземления на снаряд «согнув ноги».</p> <p>Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</p> <p>коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;</p> <p>правила подготовки формы и лыжного снаряжения.</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками;</p> <p>подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впереди идущего».</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок;</p> <p>повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом;</p>
--	---	--	---

			<p>проведение подвижной игры «Догони впереди идущего».</p> <p>Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах;</p> <p>Изучение техники выполнения скользящего шага;</p> <p>-выполнение техники поворотов переступанием на месте.</p> <p>Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах;</p> <p>Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием;</p> <p>Корректировка выполнения изучаемых упражнений;</p> <p>Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам».</p> <p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона.</p> <p>Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений.</p>
3 триместр	<p>1. Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг.</p> <p>-Комплекс на равновесие.</p> <p>-Техника стойки и перемещения</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого</p>

в игре. Подбивание мяча.			предметного содержания:
2. Стойка игрока. Техника игры толчком.	1		инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр;
-Правила игры пинг-понг. Техника игры толчком.	1		Формирование деятельных способностей к
-Техника подачи и прием в игре справа и слева по диагонали	1		структурированию и систематизации изучаемого
3. Техника приема подачи. Удары накатом по подставке справа по диагонали	1		предметного содержания:
-Подача. Техника нападающего удара и приемы игры	1		беговая разминка;
-Выполнение контрольных упражнений в игре пинг – понг.	1		выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча;
4. Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1		Подбивание шарика до 10 раз.
-Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1		Формирование у
- Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1		обучающихся способностей к
5. Развитие координационных способностей.	1		рефлексии коррекционно-
-Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1		контрольного типа и
- Ловля и передача мяча.	1		реализация коррекционной нормы (фиксирования
6. Развитие координационных способностей.	1		собственных затруднений в деятельности): разминка с
-Бросок мяча в кольцо.	1		шариком и ракеткой;
-Ведение мяча в перемещении.	1		выполнение контрольных
7. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	1		упражнений: стойка игрока и перемещения; поймать шарик
-Метание с разбега на дальность.	1		одной и двумя руками; игра толчком.
8. Техника спортивной ходьбы.	1		Формирование деятельных
-Техника круговой эстафеты на 300 м.	1		способностей к
9. Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.	1		структурированию и систематизации изучаемого
-Передача мяча сверху двумя руками	1		предметного содержания:
- Волейбол. Расстановка игроков.	1		прохождение обучающимися
10. Правила перехода по площадке.	1		инструктажа ТБ по
-Передачи мяча.	1		спортивным играм:
-Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1		баскетбол; рассказ об игре;
11. Волейбол. Правила игры у сетки. Подача мяча.	1		знакомство с баскетбольной площадкой.
-Волейбол. Выполнение	1		выполнение комплекса
			упражнений с б/мячом.
			Формирование у
			обучающихся умений
			выполнять инструкцию
			техники безопасности на
			уроках баскетбола;
			разучивание техники
			выполнения прыжка вверх
			толчком одной ногой с
			приземлением на другую;
			выполнение стойки
			баскетболиста и техники



	<p>упражнений на овладение мячом и правилами игры. -Подача в игре волейбол. Тактические действия в игре.</p>	<p>1  1 1</p>	<p>ведения мяча. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет. Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге. Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого</p>
--	--	---------------------------	--

			<p>предметного содержания:          рассказ и объяснение правила перехода по площадке;          рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.          Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с набивными мячами;          повторение техники верхней прямой подачи в игре волейбол; совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий (перемещений по площадке.</p>
--	--	--	--

**Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:**

1. Аксенов, А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04/Аксенов Андрей Владимирович; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.]. – Санкт-Петербург, 2012. – 203 с.
2. Виленская, Т. Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: диссертация... доктора педагогических наук: 13.00.04/Виленская Татьяна Евгеньевна; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2012. – 515 с.
3. Губарева, Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04/Губарева Наталья Владимировна; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта]. – Омск, 2012. – 235 с.
4. Кардаш, Я. А. Педагогическое взаимодействие коррекционного учреждения и семьи в реабилитации детей с нарушением слуха: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.03. – Екатеринбург, 2012. – 170 с.
5. Картавцева, А. И. Комплексный подход в адаптивном физическом воспитании незлышащих детей старшего дошкольного возраста: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04/Картавцева Анна Ивановна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2013. – 240 с.
6. Овсянникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного

- физического воспитания: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Киров, 2012. – 165 с.
7. Федорова, Т. А. Педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха на основе использования упражнений креативного характера: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04/Федорова Тамара Александровна; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. – Пермь, 2013. – 186 с.