

КГОБУ «Коррекционная школа-интернат I вида»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководителем М/О
от «28» августа 2023г., протокол №1
Руководитель М/О: Коленченко О.Н.

«ПРИНЯТО»

Педсовет от «29» августа 2023г.,
протокол №1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор КГОБУ
«Коррекционная школа-интернат I вида»
/Л.Ю. Новикова
Приказ №211 от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа
По адаптивной физической культуре
5 – 9 классы**

г. Владивосток

Учитель: Кунгуров Д.В.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся (далее – обучающиеся с нарушениями слуха) по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования.

Рабочие программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с нарушениями слуха.

Программа построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии

материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями слуха.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

При разработке АООП для обучающихся, перенесших операцию кохлеарной имплантации, учитываются результаты первоначального (запускающего) этапа реабилитации (прежде всего, способность естественного развития коммуникации и речи), готовность ребенка к освоению того или иного варианта АООП. В дальнейшем вариант АООП может изменяться с учетом достижений обучающегося.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию

образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с нарушениями слуха возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

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.

1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре

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.

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.

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, 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.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

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- или видеоформате 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).

2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы начального общего образования для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 1.1, 2.1), АООП НОО для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, 3 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 1.2, 2.2 (с пролонгацией)) АООП НОО для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, 3 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа. Для варианта 1.2: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа (всего 606 часов).

Варианты 1.3, 2.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 609 часов: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа, 6 класс – 102 часа. Вариант 1.4 предусматривает 3 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 609: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа, 6 класс – 102 часа.

2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются: 1) в снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук,

скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия; 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом (по Л.В. Шапковой).

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Варианты 1.1, 2.1, 1.2, 2.2

- 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 обучающего;
- 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.

Вариант 1.3, 2.3

- 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.

Вариант 1.4

- Умение определять состояние своего здоровья;
- способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;

- способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
- способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- умение соблюдать режим дня;
- формирование положительных эмоций и их выражение в жестах, мимике и других выразительных движениях во взаимодействиях со знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Метапредметные результаты

Варианты 1.1, 2.1, 1.2, 2.2

- 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;
- 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 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 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.

Варианты 1.3, 2.3 (Базовые учебные действия)

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).

Вариант 1.4

– Воспринимают свое тело и координационные возможности;

– владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;

– проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;

– выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;

– проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде), подвижным играм и др.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей глухого обучающегося на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ | | | |
|---|---------|--|--|--|--|
| | | Вариант 1.1 | Вариант 1.2 | Вариант 1.3 | Вариант 1.4 |
| | | Предметные планируемые результаты | | | |
| Знания об адаптивной физической культуре | | <p>- Объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и особенности</p> | <p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,</p> | <p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, с использованием элементов РЖЯ и т. д.);</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- знает индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> | <p>- По возможности воспринимают минимум теоретического материала с использованием элементов РЖЯ;</p> <p>- работают с тактильными, визуальными дидактическими пособиями;</p> <p>- отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя их в ритуалах.</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> | <p>развития общих физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> | | |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> | <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> | <p>- Участвует в составлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p> | <p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <p>- участвует в составлении режима дня;</p> | <p>С контролирующей, направляющей помощью, с использованием элементов РЖЯ:</p> <p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью;</p> <p>- измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | <p>осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- соблюдает правила игры.</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | <p>Организирующие команды и приемы.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет серию действий; - запоминает 2-3 движения и воспроизводит их; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - проговаривает 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. | <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. | <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. | <ul style="list-style-type: none"> - Фиксируют внимание и выполняют простые жестовые инструкции; - выполняют упражнения с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ; - передвигаются в шеренге с направляющей помощью; - ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. |
| | <p>Акробатические упражнения.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно, по | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным | | |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | <p>Акробатические комбинации.</p> | <p>необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет изученные серии упражнений по памяти; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</p> | <p>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> | | |
|--|-----------------------------------|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно, по необходимости, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно по подражанию;</p> <p>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, элементов РЖЯ);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> | <p>- Фиксирует внимание и выполняют простые жестовые инструкции;</p> <p>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога (элементы РЖЯ);</p> <p>- передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- передвигается по залу под музыку;</p> <p>- выполняет упражнения на развитие динамической координации;</p> <p>- прохлопывает простой ритмический рисунок;</p> <p>выполнение упражнения в медленном темпе.</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации | - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации. | - 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 | - Анализирует состав упражнения при предъявлении, проговаривает последовательность действий; - выполняет упражнение целостно; - выполняет упражнение в едином темпе; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; | - 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; | - 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 | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. | <ul style="list-style-type: none"> статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | |
| | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение 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; | <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 | <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 (карточки, схемы, элементы РЖЯ и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; | <ul style="list-style-type: none"> - Переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя; - выполняют упражнение с помощью педагога от начала до конца; - находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого (элементы РЖЯ). |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - участвует в соревнованиях; - применяет самоконтроль при выполнении упражнений; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет упражнение в едином темпе, ритме; - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | <p>положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | <ul style="list-style-type: none"> - 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). | |
|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| <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> | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышцы (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, проговаривает их;</p> <p>- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнения в режиме изменения</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> | <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;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает и называет назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p> | <p>- Участвует в играх на ориентировку в зале;</p> <p>- движется в направлении звукового (светового) сигнала;</p> <p>- ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами.</p> |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| | | <p>характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.);</p> <p>- понимает сложную двигательную инструкцию;- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p> | | <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p> | |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> | <p>- Строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- выполняет незнакомое упражнение по показу;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и</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</p> | <p>С направляющей помощью</p> <p>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и жестовую речь;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> | <p>- Выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью (элементы РЖЯ);</p> <p>- начинает движение по звуковому (зрительному) сигналу;</p> <p>- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;</p> <p>- двигается в одном направлении;</p> <p>- играет по правилам.</p> |

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | Развитие выносливости | <p>по накатанной лыжне и т. д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - знает пространственные термины; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - участвует в соревнованиях; - 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. | <p>и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в игровую деятельность. - взаимодействует в игре со сверстниками. | |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания | <ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; | <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; | <ul style="list-style-type: none"> - Под контролем педагога соблюдает технику безопасности; | <ul style="list-style-type: none"> - Безбоязненно заходит в бассейн; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> | <ul style="list-style-type: none"> - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины, - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения. - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - удерживает правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по инструкции педагога; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - проговаривает термины; - удерживает правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и жестовую речь; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). | <ul style="list-style-type: none"> - держится на воде при помощи надувных игрушек; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений. |
|--|--|--|--|--|---|

Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабослышащего или позднооглохшего обучающегося на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ | | |
|--|---------|--|---|---|
| | | Вариант 2.1 | Вариант 2.2 | Вариант 2.3 |
| Знания об адаптивной физической культуре | | <p>С незначительной помощью педагога (например, вариативные вопросы с визуальной поддержкой):</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 | <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 | <p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает основы индивидуальной личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры. |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> | <p>упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы индивидуальной личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p> | |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> | <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p> | <p>- Участвует в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности – измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> | <p>- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- соблюдает правила игры.</p> | <p>С контролирующей, направляющей помощью:</p> <p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- соблюдает правила игры.</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"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | <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; - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками; - удерживает статическую позу 10 с; - знает простые пространственные термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | |
| | Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - осуществляет самоконтроль при выполнении упражнений; - проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений. | <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> | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает и называет назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений, проговаривает правила игры;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой, соревновательной деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, по необходимости, жестов);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</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> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости</p> | <p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие; - проговаривает термины; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом); - удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - 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.</p> | <p>- 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, жонглирование и т. д.); - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи.</p> | <p>- 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.</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>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- выполняет серию упражнений по памяти;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- осуществляет самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении упражнений;- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</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> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <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> | <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- проговаривает правила игр;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</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> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> | <p>- Строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> | <p>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</p> | <p>- Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет незнакомое упражнение по показу; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - знает пространственные термины; - применяет самоконтроль при выполнении упражнений; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - участвует в соревнованиях; - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - следует правилам техники безопасности; - самостоятельно передвигается по лыжне; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров, жестов; - переключается с одного действия на другое по звуковому, жестовому 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. |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| <p>Плавание</p> | <p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения на воде, проговаривает их и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований, проговаривает их; - соблюдает правила дисциплины; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - ориентируется в пространстве бассейна; - выдерживает темп и ритм выполнения. | <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога, проговаривает порядок действий за педагогом; - проплывает отрезок свободным стилем; - ориентируется в пространстве бассейна; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). | <ul style="list-style-type: none"> - Под контролем педагога соблюдает технику безопасности; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план, жестовую речь; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |
|------------------------|--|--|--|---|

2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для глухих обучающихся на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|
| | | | Вариант 1.1 | Вариант 1.2 | Вариант 1.3 | Вариант 1.4 |
| | | | Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся | | | |
| Знания об адаптивной физической культуре | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Вариант 1.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами); - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный, письменный план; - по возможности слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по теоретическому материалу; | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами и жестовой речью); - по возможности слушают рассказ педагога, сопровождаемый РЖЯ; - отвечают на вопросы по | - По возможности просматривают видеоматериалы с минимумом теоретического материала, сопровождаемый жестами; - работают с тактильными наглядными дидактическими пособиями; |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|
| | | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 1.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>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>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p> | <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p> | <p>изученному материалу с опорой на наглядность;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p> | <p>- отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя их в ритуалах.</p> |
|--|--|--|--|---|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>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.</p> <p>Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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.</p> <p>Вариант 1.4</p> <p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Занятия адаптивной физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Физические упражнения. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и спортивные игры (содержание, правила). Азбука движений.</p> <p>Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Положения лежа на спине, животе, седы,</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> | <p>выпады, повороты. Исходная стойка и ее формирование.</p> <p>Вариант 1.1</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|--|
| | Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей | Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | | |
| Способы физической деятельности. | Самостоятельные занятия. | Вариант 1.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической | - Составляют с педагогом режим дня; - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | - 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); | - 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). | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| | | <p>подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>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 1.3</p> <p>Чистота одежды и обуви.</p> <p>Правила утренней гигиены и их значение для человека.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> | <p>- делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - играют на спортивных площадках.</p> | <p>- 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</p> | <p>- соблюдает правила игры в совместных играх.</p> | |
|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|
| | Самостоятельны е игры и развлечения. | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | Организующие команды и приемы. | Вариант 1.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 1.2, 1.3 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Вариант 1.4 Построение друг за другом в любом порядке за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному. Построение парами (организованный вход в зал | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение самостоятельно, проговаривают порядок выполнения действия; - выполняют серию упражнений. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - проговаривают порядок выполнения действий и термины; - выполняют упражнения для формирования | <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> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; | - Фиксируют внимание и выполняют простые речевые или жестовые инструкции; - выполняют упражнения с направляющей помощью педагога, с использованием элементов РЖЯ; - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью; - ходьба по залу, касаясь рукой стены; - ходьба по зрительным ориентирам; |

| | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------------|---|--|---|
| | | и выход из зала, в играх). Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте. | пространственных представлений. | - 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. | - многократно воспроизводят разученное действие. <i>Коррекционная работа:</i> - 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, рассчитывать на «первый, второй»), | - ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. |
|--|--|---|---------------------------------|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | <p>второй – шаг вперед и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 1.1</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 1.1</p> <p>Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движения целостно, повторение с контролирующей помощью педагога с сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения. <p><i>Этап закрепления:</i></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 | <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> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | | <p>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>Вариант 1.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p> <p>Вариант 1.3 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p> | <p>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</p> <p>- выполняют упражнения самостоятельно со взаимным контролем;</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- разучивают термины;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> | <p>со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</p> <p>- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- начинают выполнение упражнения по</p> | <p>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;</p> <p>- выполнение упражнений на статическую организацию движения;</p> <p>- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;</p> <p>- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).</p> | |
|--|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>звучовому (световому) сигналу; - выполняють элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Коррекционная работа:</i> - выполняють упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий; - выполняють упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | | - выполняют упражнение под самостоятельный счет. | | |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине | Вариант 1.1 Висы, перемахи. | Вариант 1.3 Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение 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). | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием с опорой на визуальный словесный план. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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 | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами | - Фиксируют внимание и выполняют простые речевые или жестовые инструкции; - выполняют упражнения с направляющей помощью педагога; - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью; - выполняют упражнения на развитие динамической координации; - прохлопывание простого |
| Ритмические упражнения | Вариант 1.4 Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку. | | <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в подвижных играх с мячом; | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|
| | <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> | <p>Вариант 1.1, 1.2, 1.3</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 1.1</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3</p> <p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p> | <p>- проговаривают правила игр.</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 (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p> | <p>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</p> | <p>движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> | <p>ритмического рисунка; выполнение упражнения в медленном темпе.</p> |
|--|---|--|---|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | | <p>лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 1.4</p> <p>Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p>Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и</p> | | <p>развития двигательной памяти;</p> <p>- выполняют упражнение под самостоятельный счет;</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p> | <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p> | |
|--|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>разгибание рук с обручами.</p> <p>Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).</p> <p>Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений.</p> <p>Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча.</p> <p>Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Способы захвата скакалки.</p> <p>Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | Общеразвивающ ие упражнения | <p>туловища со скакалкой в руках (с натяжением).</p> <p>Вариант 1.2, 1.3 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 1.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у</p> | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--------------------------|---|--|--|--|--|
| | <p>Развитие гибкости</p> | <p>гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3 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>Развитие координации</p> | <p>Вариант 1.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с</p> | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p> <p>передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>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 1.1</p> <p>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</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>Формирование осанки</p> | <p>и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3</p> <p>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 1.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц</p> | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | Развитие силовых способностей | <p>вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>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> | | | | |
| Легкая атлетика | Ходьба | <p>Вариант 1.1, 1.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в</p> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | - Игры на ориентировку в зале; |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | <p>колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 1.3</p> <p>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</p> | <p>- просмотр видео с выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривание терминов и порядка выполнения действия.</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>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p> | <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;</p> <p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;</p> | <p>- движение в направлении звукового (зрительного) сигнала;</p> <p>- ходьба по кругу с использованием пространственных ориентиров;</p> <p>- выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью (жестовая речь);</p> <p>- начинает движение по свистку;</p> <p>- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;</p> <p>- двигается в одном</p> |
|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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>Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Вариант 1.4 Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной</p> | | | <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования | <p>направлении по тактильным, зрительным ориентирам; - играет по правилам.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|---|--|
| | <p>Беговые упражнения:</p> | <p>стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.</p> <p>Вариант 1.1, 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 1.3</p> <p>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</p> | | | <p>движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p> | |
|--|----------------------------|---|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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 1.4</p> <p>Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| | <p>Прыжковые упражнения</p> | <p>Вариант 1.1, 1.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 1.3 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.</p> | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>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 1.4</p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| | Броски | <p>с разным положением рук; прыжки в играх.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>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.</p> <p>Вариант 1.4 Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.</p> <p>Вариант 1.1,1.2 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 1.3</p> | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|--|--|
| | Метание | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Метание теннисного мяча на</p> | | | | |
|--|---------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <p>Развитие скоростных способностей</p> | <p>дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Вариант 1.1., 1.2., 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.</p> <p>Вариант 1.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | Развитие выносливости | максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | <p>Вариант 1.1 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, 1.3 Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук;</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с субтитрами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 речью. <p><i>Этап закрепления:</i></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 | <ul style="list-style-type: none"> - Переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя; - выполняют упражнение с помощью педагога от начала до конца; - находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого; | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|
| | | <p>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</p> | <p>- целостное выполнение упражнения и серии упражнений; - игра. <i>Коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - проговаривание терминов и порядка выполнения; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p> | <p>- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь; - игра. <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); - выполняют упражнения на</p> | <p>одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения; - игра; - выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;</p> | <p>- наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да, да, да», наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй», повороты головы в стороны с произведением звуков «нет, нет».</p> |
|--|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>носах с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 1.4</p> <p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднятие и опускание плеч; 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 оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание</p> | | <p>тренажерах по сенсорной интеграции.</p> | <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>Развитие координации движений</p> | <p>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 1.3, 1.4 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 1.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого</p> | | | <p>организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p> | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | <p>Развитие скоростных способностей</p> | <p>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 1.3, 1.4 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 1.2 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</p> | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|--|--|
| | <p>Развитие выносливости</p> | <p>сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 1.3, 1.4</p> <p>Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Вариант 1.1</p> <p>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</p> | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | <p>Развитие силовых способностей:</p> | <p>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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 1.2, 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</p> | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|---|--|
| | | <p>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>Вариант 1.4 Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.</p> | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | На материале гимнастики с основами акробатики | Вариант 1.1, 1.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео (сопровождение субтитрами) с | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео примера игры для ознакомления с | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| | <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p> | <p>внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 1.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в</p> | <p>комментариями педагога для изучения правил игры;</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> - выполняют алгоритм (последовательность действий);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - изучают игровые термины;</p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p> | <p>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> - выполняют алгоритм (последовательность</p> | <p>пояснениями с использованием РЖЯ;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);</p> <p>- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление</p> | |
|--|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 1.2</p> <p>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, 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 1.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> | | <p>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>визуального плана, проговаривание.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</p> <p>- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</p> <p>- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</p> | |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| | | <p>Вариант 1.2, 1.3 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2, 1.3 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». 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>- игра. <i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- повторяют игровые термины;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).</p> | |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам | Вариант 1.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> | - Построение с направляющей (с элементами РЖЯ) |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|
| | <p>лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> | <p>Вариант 1.2,1.3</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 1.4</p> <p>Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.</p> <p>Вариант 1.1</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание</p> | <p>- совместное с педагогом выполнение последовательности движений;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</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 речью;</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с</p> | <p>- совместное с педагогом выполнение движения (по показу) с контролирующей и направляющей помощью;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением (жестовой речью) педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения поэтапно с проговариванием порядка выполнения действия;</p> | <p>помощью педагога;</p> <p>- передвигаются по углубленной лыжне;</p> <p>- выполнение упражнений с направляющей помощью педагога (с элементами РЖЯ);</p> <p>- начинают движение по световому сигналу;</p> <p>- упражнения на сенсорную интеграцию в снегу.</p> |
|--|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|---|--|--|
| | <p>Развитие выносливости:</p> | <p>предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3 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.</p> <p>Вариант 1.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> | <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривание терминов и порядка выполнения действий.</p> | <p>проговариванием порядка выполнения действия);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий.</p> | <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта)</p> <p>повторяют за педагогом термины.</p> | |
|--|-------------------------------|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | Вариант 1.2, 1.3, 1.4 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | | | | |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания | Вариант 1.1 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. Вариант 1.2, 1.3, 1.4 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют целостно упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют поэтапно упражнения по показу и словесному (с использованием жестовой речи) объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия с направляющей и | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы алгоритмов упражнений (серии упражнений) по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием жестовой речи). | - Начинает выполнять упражнение со специально организованного места с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ); - выполнение упражнений с использованием зрительных ориентиров при передвижении; |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | <p>Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости:</p> | <p>всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Вариант 1.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 1.2, 1.3, 1.4 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p> | <p>- проговаривание терминов; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.</p> | <p>контролирующей помощью педагога (с использованием жестовой речи). <i>Коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - проговаривание терминов за педагогом; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.</p> | <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с контролирующей помощью педагога. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - повторяют за педагогом термины; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.</p> | <p>- сообщает о своем состоянии, если замерз, устал.</p> |
|--|--|---|--|--|--|--|

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ | | |
|---|---|--|---|--|--|
| | | | Вариант 2.1 | Вариант 2.2 | Вариант 2.3 |
| Знания об адаптивной физической культуре | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | <p>Вариант 2.1</p> <p>Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 2.1, 2.2, Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими</p> | <p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;</p> <p>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют</p> | <p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют</p> | <p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядность;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | <p>Из истории физической культуры</p> | <p>упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>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> <p>Вариант 2.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> | <p>режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p> | <p>режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p> | <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p> |
|--|---------------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей</p> | <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> | | | |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> | <p>Самостоятельные занятия</p> | <p>Вариант 2.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, 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>- Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> | <p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> | <p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------|
| | <p>Самостоятельные игры и развлечения</p> | <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</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 2.1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 2.2 Организация и проведение подвижных игр (на</p> | <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- составляют предложения по описанию своей деятельности.</p> | <p>- проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- составляют предложения по описанию своей деятельности.</p> | <p>- играют.</p> |
|--|---|---|---|--|------------------|

| | | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|
| | | спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Вариант 2.3 Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | Организующие команды и приемы. | Вариант 2.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 2.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Вариант 2.3 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. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ; - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя; |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины и порядок выполнения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | <ul style="list-style-type: none"> 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. | <ul style="list-style-type: none"> - многократно воспроизводят разученное действие. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют действия по разработанному 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. |
| Акробатические упражнения. | <p>Вариант 2.1 2.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 2.3 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.</p> | <p>Вариант 2.1, 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</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 речи; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. | <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 речи, с визуальной опорой; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с | <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, |
| Акробатические комбинации. | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| | | на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - проговаривание терминов; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет. | <p>одновременным проговариванием.</p> <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). | <p>ограниченных промежутком времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать). |
| | Упражнения на низкой гимнастической перекладине | Вариант 2.1, 2.2, 2.3 Висы, перемахи. | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения</p> | <p>Вариант 2.1 Опорный прыжок: с разбега через гимнастический козел.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 2.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> | <p>движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его. <i>Этап закрепления</i> - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием; - участвуют в подвижных играх с мячом. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> | <p>движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным 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. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Коррекционная работа:</i> - проговаривание признаков инвентаря</p> | <p>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 заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Коррекционная работа:</i></p> |
|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости:</p> | <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 2.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя</p> | <p>- проговаривание терминов;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</p> | <p>(круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).</p> | <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p> |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 2.2, 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 2.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | <p>Развитие координации движений</p> | <p>воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Преодоление простых препятствий; ходьба по</p> | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>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 2.1 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</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|--|
| | <p>Формирование осанки</p> | <p>звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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 2.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу</p> | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | <p>Развитие силовых способностей</p> | <p>основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно</p> | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------------|--------|---|---|---|---|
| | | и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.). | | | |
| Легкая атлетика | Ходьба | <p>Вариант 2.1, 2.2 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 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 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</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - проговаривание терминов и порядка выполнения; | <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; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <p><i>Коррекционная работа:</i></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); - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с |

| | | | | | |
|--|----------------------------|--|---|---|--|
| | <p>Беговые упражнения:</p> | <p>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 2.1 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 2.2, 2.3 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный</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 сверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</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>активизацией внимания и с использованием сенсорных ощущений после выполнения упражнения;</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- повторяют за педагогом термины;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая</p> |
|--|----------------------------|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|--|
| | <p>Прыжковые упражнения:</p> | <p>бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 2.1 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</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 2.3 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.</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 сверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).</p> | <p>организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p> |
|--|------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|--|
| | <p>Броски</p> <p>Метание</p> | <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>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 2.1, 2.2, 2.3, Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 2.1 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | <p>Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность</p> <p>Развитие выносливости</p> | <p>Вариант 2.1, 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 2.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> | | | |
| | Общеразвивающие упражнения | Вариант 2.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> | <p>дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 2.2, 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 2.2, 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>Вариант 2.2, 2.3 Равномерный бег в режиме умеренной</p> | <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p> | <p>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 речью;</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>использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения, с помощью РЖЯ;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;</p> <p>- игра;</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <p>интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, 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 2.1 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</p> | | <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</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>- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</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>с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 2.2, 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</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | | | |
| 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>Вариант 2.1, 2.2, 2.3 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 2.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 2.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></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 | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ); - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ); - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения; - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана. |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|
| | <p>На материале спортивных игр</p> | <p>Вариант 2.2, 2.3 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 2.1 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Вариант 2.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча</p> | <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривание терминов и порядка выполнения;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | <p>начала выполнения упражнения</p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);</p> <p>- проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными</p> | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,</p> <p>- использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- повторение за педагогом терминов;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (Например, выполнение упражнения</p> |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>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 2.2, 2.3 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 2.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 2.1, 2.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 2.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> | | <p>способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | <p>на правой половине зала и т. д.).</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». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | | | |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений | Вариант 2.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.2. 2.3 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 2.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на | <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 | <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 | <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 речью. <i>Этап закрепления:</i> |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|---|--|---|---|
| | <p>Развитие выносливости:</p> | <p>лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 2.2, 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.</p> <p>Вариант 2.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p> | <p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта;</p> | <p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы;</p> | <p>- выполнение упражнения поэтапно с проговариванием порядка выполнения действия;</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p> |
|--|-------------------------------|---|--|---|---|

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|--|--|---|
| | | ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | - участие в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы; - проговаривает термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | - проговаривает за педагогом термины; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания | Вариант 2.1 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. Вариант 2.2, 2.3 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы алгоритмов упражнений (серии упражнений) по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с контролирующей |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> | <p>Вариант 2.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 2.2, 2.3 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p> | <p>действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - проговаривают термины; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие. | <p>пространственных ориентиров, жестов.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие. | <p>помощью педагога (с помощью жестов).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие. |
|--|--|---|---|--|---|

2.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП НОО

(вар. 1.1, 2.1, 2.2 (I отделение))

| № | Разделы и темы | Год обучения | | | |
|--|--|---------------------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | Количество часов (уроков) | | | |
| I. Знания об адаптивной 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 | 20 | 20 | 20 |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9 | Лыжная подготовка | 22 | 20 | 20 | 20 |
| 10 | Плавание | - | 12 | 12 | 12 |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 30 | 30 | 30 |
| | | 99 | 102 | 102 | 102 |
| Итого: 405 часов | | | | | |

Примерный тематический план для АООП НОО

(вар. 1.2, 1.3, вар.2.2 (II отделение), вар. 2.3)

| № | 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 | | | | | |
| 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 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9 | Лыжная подготовка | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 10 | Плавание | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | | 99 | 99 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| | Итого: 606 часов | | | | | | |

Примерный тематический план для АООП НОО (вар.1.3, 1.4)

| № | Разделы и темы | Год обучения | | | | | |
|---|--|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 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 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 9 | Лыжная подготовка | 22 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 10 | Плавание | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | | 99 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| | Итого: 609 часов | | | | | | |

2.6. 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. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

2.7. 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.

3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час

может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно). При пролонгации (6 лет обучения) – 408 часов при проведении 2 уроков в неделю и 612 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

3.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком (по сравнению с нормой) уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения, в свою очередь, влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (то есть контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой. Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировки в пространстве.

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту невысокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни безопорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений (по С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

3.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной

составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

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

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

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

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

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

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

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

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

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

Регулятивные УУД

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

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

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

– различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

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

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

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

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- исполнять определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:

- сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информации о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;

- сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;

- готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

- стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов занятий спортом;

- умением пользоваться спортивной терминологией;

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

- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками во время занятий АФК и адаптивным спортом;

- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на занятиях АФК и адаптивным спортом на основе согласования позиций и учета

интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

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

предметные результаты дополняются:

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

- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

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

- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;

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

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с нарушениями слуха на уровне основного общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся | | |
|---|---------|--|--|---|
| | | Варианты 1.1, 2.1 | Вариант 1.2 | Вариант 2.2. |
| | | Предметные планируемые результаты | | |
| Знания о физической культуре | | <p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных</p> | <p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т. д.):</p> <p>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских и Сурдлимпийских игр;</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков адаптивной физической культуры; подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> | <p>С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):</p> <p>- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека,</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | <p>привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> | <p>ориентируется в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>- знает требования ГТО;</p> <p>- характеризует общие физические способности (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <p>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</p> <p>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их тестирования;</p> | <p>профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | |
| Гимнастика с элементами акробатики | Обучение основным гимнастическим элементам | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения по образцу; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках; - выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. | <ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие; - понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|---|--|
| | | | | <p>дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. |
| | Обучение элементам акробатики | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно; - удерживает статичную позу при выполнении упражнений на | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений 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; - проговаривает порядок выполнения и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; | <ul style="list-style-type: none"> - С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|--|---|
| | | <p>развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения;</p> <p>- выполняет на память серию упражнений.</p> | <p>- выполняет на память серию упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм.</p> | |
| | Общеразвивающие упражнения | <p>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия и термины самостоятельно;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно по образцу;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;</p> <p>- выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p> | <p>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;</p> <p>- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;</p> <p>- контролирует осанку;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>Обучение технике ходьбы и бега</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом) - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; | <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - правильно осуществляет технику ходьбы и бега; - проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и | <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

| | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | <p>диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | |
| | Обучение метанию малого мяча | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); | <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 и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием; - умеет работать с тренажерами; | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения под контролем педагога; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений; - выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию из 5 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет упражнение под самостоятельный счет; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| Спортивные игры | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | <ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает и называет правила игр; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и | <ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений; - взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - знает правила игр; - включается в игровую деятельность; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений; - соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|---|---|
| | | <p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</p> <p>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</p> | | |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам лыжной подготовки | <p>- Выполняет упражнение целостно;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> <p>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно с предварительным комментарием наглядного оформления действия;</p> <p>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план;</p> <p>- знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполняет упражнения на перекрестную координацию;</p> <p>- проговаривает правила соревнований.</p> | <p>- Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием;</p> <p>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> <p>- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- проговаривает правила игр.</p> |

| | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|---|--|
| | | <p>экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <p>- проговаривает правила соревнований.</p> | | |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания | <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <p>- личной гигиены и закаливания организма;</p> <p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <p>- знает и использует разные техники плавания;</p> <p>- применяет при выполнении упражнений самоконтроль;</p> <p>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> | <p><i>С направляющей и контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <p>- личной гигиены и закаливания организма;</p> <p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | <p><i>С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <p>- личной гигиены и закаливания организма;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <p>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <p>- проплывает отрезок бассейна в заданной технике;</p> <p>- соблюдает заданный ритм и темп при выполнении упражнений;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает порядок выполнения и в соответствии с этим выполняет действие; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | | <p>диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> |
|--|--|--|--|---|

3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Содержание | Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся | | |
|-------------------------------------|---------|---|--|--|---|
| | | | Варианты 1.1, 2.1 | Вариант 1.2 | Вариант 2.2 |
| | | | Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей | | |
| Знания о физической культуре | | <p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления</p> | <p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);</p> | <p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (использование субтитров);</p> | <p>- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | | <p>здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены.</p> | <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</p> <p>- делает информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ;</p> <p>- самостоятельно находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p> | <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- отвечает на вопросы по теоретическому материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p> | <p>- следит за рассказом педагога;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <p>- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики | Обучение основным гимнастическим элементам | <p>Построения и перестроения.</p> <p>Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.</p> <p>Обозначение шага на месте.</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняет упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом;</p> <p>- построение по памяти;</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | <p>Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> | <p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривает порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- осуществляют контроль за индивидуальным физическим развитием и физической</p> | <p>пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;</p> <p>- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с использованием пространственных ориентиров для перестроения, проговаривают последовательность действий.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения;</p> | <p>ориентиров для построения схемы перестроения;</p> <p>- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения, проговаривают порядок действий сопряженно.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой. | - выполняют упражнения для развития пространственных представлений. | |
| Обучение элементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - составляют рассказ- описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают схему строения человека (рельефное изображение или объемная фигура) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального плана). <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением. | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | <p>одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> | <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений).</p> | <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение систематически, многократно: на нескольких занятиях с постоянным проговариванием порядка выполнения педагогом (допустима визуальная поддержка, например, повторение по схеме тела и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной</p> | <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- - проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p> |
|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| | | | | памяти: для повторения серии упражнений (3 упражнения); - выполняют упражнения под заданный ритм. | |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами | <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол,</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;</p> <p>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;</p> <p>- выполняют упражнений под музыку.</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | <p>в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> | <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем;</p> <p>- выполнение серии упражнений.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p> | <p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение серии упражнений с визуальной опорой;</p> <p>- выполняют упражнение на тренажере (Например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p> | <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p> |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|---|
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>Обучение технике ходьбы и бега</p> | <p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег.</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения; - называют правила техники безопасности, правила оказания первой помощи. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения для развития скоростных качеств; - развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега; - участвуют в эстафетах. - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку;</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с пояснениями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений; - движение под заданный ритм.</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с пояснениями педагога; - совместное движение по образцу с проговариванием действия; - с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи. <i>Этап закрепления:</i> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия; - участвуют в эстафетах; <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - движение под заданный ритм, музыку; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание,</p> |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи,</p> | <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> | | <p>медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|--|
| | | <p>полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p> | | | |
| | Обучение метанию малого мяча | <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</p> <p>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). <i>Дополнительные движения перед ловлей мяча.</i></p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p> | <p>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> | <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с применением самоконтроля и парного контроля.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют с инвентарем упражнения для развития мышления (например, найти логику в ряду мячей или найти лишнее и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой</p> | <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</p> |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). | <p>моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах. | |
| Спортивные игры | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | <p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога; - изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога; - изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | | <p>груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча;</p> | <p>понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их, следуют им в игровой деятельности</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- работа с речью:</p> <p>проговаривание правил игр.</p> | <p>основных мышечных групп;</p> <p>- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучают правила игры, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематически повторяют порядок выполнения движения по показу педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или</p> | <p>- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместное составление визуального плана с правилами игры.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- играют;</p> <p>- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- работа с речью:</p> <p>проговаривание правил игр.</p> |
|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|
| | | удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря | | повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - выполняют упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала); - работа с речью: проговаривание правил игр. | |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом (с использованием субтитров); <i>Этап закрепления:</i> | <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - целостное выполнение упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля; |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой;</p> <p>с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;</p> <p>передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p> | <p>одновременным выполнением упражнения;</p> <p>- участвуют в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполнение движения в разном темпе;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;</p> <p>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении.</p> | <p>- проговаривание порядка выполнения действия по возможности, «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполнение движения в разном темпе;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;</p> <p>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров).</p> | <p>- выполнение упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игровая, соревновательная деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта) - выполнение движения в разном темпе;</p> <p>- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;</p> <p>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров).</p> |
|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных опор). | |
| Плавание | Обучение основным элементам плавания | <p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»; - самостоятельное плавание в заданной технике. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение упражнения по показу. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют серии упражнений со сменой ритма или направления движения; - самостоятельное плавание. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют упражнения для развития пространственных представлений; - проговаривание терминов. | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривание терминов. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривание терминов; - движение под заданный ритм. | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м. | | | |
|--|--|--|--|--|--|

3.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|----------|---------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Инвариантная часть | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.5 | Льжная подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 1.6 | Плавание | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | Всего часов обязательной части | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 2 | Вариативная часть | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| | Всего часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| | | Итого часов за весь период обучения: 510 | | | | |

**Примерный тематический план для АООП ООО обучающихся
с нарушениями слуха (с пролонгацией)**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
|----------|---------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Класс | | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Базовая часть | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 1.6 | Плавание | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| | Всего часов обязательной части | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 2 | Вариативная часть | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| | Всего часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| | | Итого часов за весь период обучения: 612 | | | | | |

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 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 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. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

3.7. 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.

4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне среднего общего образования

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне среднего общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы среднего общего образования для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413).

4.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне среднего общего образования, составляет 210 часов за 2 учебных года для 35 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

4.2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха

При разработке программы выделяли следующие группы:

- 1 группа – глухие обучающиеся;
- 2 группа – слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся.

Н.Г. Байкина и Б.В. Сермеев в своих исследованиях выделяют следующие своеобразия двигательной деятельности слабослышащих и глухих подростков по сравнению с нормой развития:

- низкий уровень координации и неуверенность движений при выполнении основных двигательных навыков;
- снижение показателей статического и динамического равновесия;
- отклонения в развитии моторной сферы: страдают мелкая моторика, ритмичность движений, переключаемость и согласованность движений во времени и пространстве;
- замедленная скорость овладения двигательными навыками;
- замедленная скорость реакции и замедленный темп выполнения движений;
- отставание в развитии физических способностей;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

4.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

– сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

– сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

– готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

– способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;

– способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также – при желании – коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

– Самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;
- оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели, и собственные возможности и ограничения;
- сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;
- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

Познавательные УУД

- Владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта;
- осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений;
- активно использовать сохранные анализаторы в процессе занятий АФК и адаптивным спортом.

Коммуникативные УУД

- осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;
- учитывать позиции других участников спортивной деятельности;
- предотвращать и эффективно разрешать конфликты;
- принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию),

а также – при желании – коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с нарушениями слуха на уровне среднего общего образования

| Модуль / тематический блок | Разделы | Для глухих обучающихся | Для слабослышащих и позднооглохших обучающихся |
|---|---------|---|--|
| <p>Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни</p> | | <p>С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.);</p> <p>- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p><i>Характеризует</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> | <p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. | <ul style="list-style-type: none"> - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения целостно, допускается использование визуальной опоры (карточки, схемы, словесный план и т. д.). <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения целостно. <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p> <p><i>Определяет и сообщает:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> | <p><i>Определяет и сообщает:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | <p>На совершенствовании строевых упражнений</p> <p>На совершенствовании общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>На совершенствовании общеразвивающих упражнений с предметами</p> | <p>- Выполняет упражнения под контролем педагога;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения и термины.</p> <p><i>Составляет под контролем педагога:</i></p> <p>- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>- выполняет нормативы ГТО.</p> | <p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения и термины;</p> <p>- составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>- выполняет нормативы ГТО.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | На освоение и совершенствование висов и упоров | | |
| | <p>На освоение и совершенствование опорных прыжков</p> <p>На освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> <p>На развитие координационных способностей</p> | <p><i>Под контролем педагога проводит</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, по необходимости, возможна визуальная поддержка; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа. | <p><i>Проводит</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые, самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями; - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа. |
| | <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения самостоятельно, возможна визуальная поддержка. <p><i>Под контролем педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования | <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения самостоятельно. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| | | спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. | |
| Легкая атлетика | <p>На совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>На совершенствование техники длительного бега</p> <p>На совершенствование техники прыжка</p> <p>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</p> | <p>- Выполняет упражнения по образцу или по памяти.</p> <p><i>Составляет:</i></p> <p>- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p> <p><i>Определяет и сообщает:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> | <p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.</p> <p><i>Составляет:</i></p> <p>- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p> <p><i>Определяет и сообщает:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> |
| | <p>На развитие выносливости</p> <p>На развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т. д.) с соблюдением амплитуды (контроль со стороны педагога);</p> <p>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> | <p>- Выполняет упражнения с заданными параметрами (скорость, время, сила и т. д.) с соблюдением амплитуды.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <p>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> |

| | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| | <p>На развитие скоростных способностей</p> <p>На развитие координационных способностей</p> | <p>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах и проговаривает их.</p> | <p>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> |
| Спортивные игры | <p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p> | <p>- Играет по правилам без облегчений.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p><i>Проводит под контролем педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство соревнований по одному из видов спорта. | <p>- Играет по правилам без облегчений.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство соревнований по одному из видов спорта. |
| Лыжная подготовка | <p>На освоение техники лыжных ходов</p> | <p>- Передвигается по лыжне в заданной технике, выполняет упражнения самостоятельно.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. | <p>- Передвигается по лыжне в заданной технике, выполняет упражнения самостоятельно.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| | | <p><i>Проводит</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; <p><i>Определяет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий. | <p><i>Проводит</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; <p><i>Определяет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий. |
| <p>Элементы единоборств</p> | <p>На освоение техники владения приемами</p> <p>На развитие координационных способностей</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Знает правила боя; - владеет некоторыми приемами боя. <p><i>Соблюдает правила</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; <p>экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p><i>Проводит с контролирующей помощью педагога:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство соревнований по одному из видов спорта. | <ul style="list-style-type: none"> - Знает правила боя; - владеет некоторыми приемами боя. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; <p>экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство соревнований по одному из видов спорта. |

| | | | |
|-----------------|--|---|---|
| Плавание | На закрепление изученных способов плавания | <p>- Плавает в заданной технике.</p> <p><i>С контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <p>- личной гигиены и закаливания организма;</p> | <p>- Плавает в заданной технике.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <p>- личной гигиены и закаливания организма;</p> <p>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> |
| | На освоение плавания прикладными способами | <p>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</p> <p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> | <p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> |
| | На развитие выносливости | <p><i>Проводит:</i></p> <p>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> | <p><i>Проводит:</i></p> <p>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> |
| | На развитие координационных способностей | <p>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.</p> <p><i>Определяет:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> | <p>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.</p> <p><i>Определяет:</i></p> <p>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</p> |

4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

| Модуль / тематический блок | Разделы | Учебный материал |
|---|---|---|
| <p>Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни</p> | <p>Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни</p> | <p>Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду. Современное олимпийское, сурдлимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие общих физических способностей (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы.</p> | <p>Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии | |
| Гимнастика с элементами акробатики | На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |
| | На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| | На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | <i>Юноши</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <i>Девушки</i> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. |
| | На освоение и совершенствование висов и упоров | <i>Юноши</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <i>Девушки</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. |
| | На освоение и совершенствование опорных прыжков | <i>Юноши</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. <i>Девушки</i> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>На освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> <p>На развитие координационных способностей</p> | <p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).</p> <p><i>Юноши</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.</p> <p><i>Девушки</i> Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> |
| | <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p><i>Юноши</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.</p> <p><i>Девушки</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.</p> |

| | | |
|-----------------|--|---|
| Легкая атлетика | На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. |
| | На совершенствование техники длительного бега | <i>Юноши</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м . <i>Девушки</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. |
| | На совершенствование техники прыжка | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. |
| | На совершенствование техники метания в цель и на дальность | <i>Юноши</i> Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 × 2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <i>Девушки</i> Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | | <p>гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> |
| | <p>На развитие выносливости</p> <p>На развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>На развитие скоростных способностей</p> <p>На развитие координационных способностей</p> | <p><i>Юноши</i></p> <p>Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Длительный бег до 20 минут.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.</p> |
| Спортивные игры | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | <p>Баскетбол:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли, ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | | <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Варианты подач мяча.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>На совершенствование техники лыжных ходов</p> | <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 (8) км (юноши).</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | | |
| Элементы единоборств | <p>На освоение техники владения приемами</p> <p>На развитие координационных способностей</p> <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</p> <p>Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> |
| Плавание | <p>На закрепление изученных способов плавания</p> <p>На освоение плавания прикладными способами</p> <p>На развитие выносливости</p> <p>На развитие координационных способностей</p> | <p>Плавание изученными спортивными способами.</p> <p>Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.</p> <p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</p> |

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей

При изучении теоретического материала:

- просматривают обучающее видео (по необходимости с субтитрами), презентации по теоретическим аспектам АФК;
- изучают подробные схемы человеческого тела;
- участвуют в беседах с обсуждением проблемных ситуаций и относительно теоретических вопросов АФК с доказательствами и научными аргументами (например, «Возможно ли ведение здорового образа жизни при курении?»);
- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;
- работают со справочниками и литературой по АФК;
- находят заданную информацию в сети Интернет;
- самостоятельно выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, схемы тренировок и т. д.);
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;
- участвуют в проектной деятельности.

При изучении практического материала:

- изучение движения по схемам, макетам человеческого тела;
- совместное с педагогом выполнение упражнения;
- проговаривание порядка выполнения действия вслух и «про себя» (идеомоторная речь);
- самостоятельное выполнение системы упражнений (по необходимости, с использованием словесного, визуального плана);
- выполнение упражнений с контролирующей, направляющей помощью педагога;
- участвуют в совместной игровой деятельности с соблюдением правил игры;
- выполняют самостоятельные практические занятия;

- проводят самостоятельно комплексы упражнений (например, комплекс утренней гимнастики);
- повторяют движения или серии движений на память, по необходимости по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- участвуют в эстафетах и соревнованиях;
- принимают участие в судействе.

4.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП СОО обучающихся с нарушениями слуха

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|----------|---|---|------------|
| | | Класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1.1 | Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| 1.7 | Плавание | 18 | 18 |
| | Всего часов | 105 | 105 |
| | | Итого часов за весь период обучения: 210 | |

4.6. 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. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки 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 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 обучающийся 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. Обучающиеся выполняют

общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

4.7. 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.