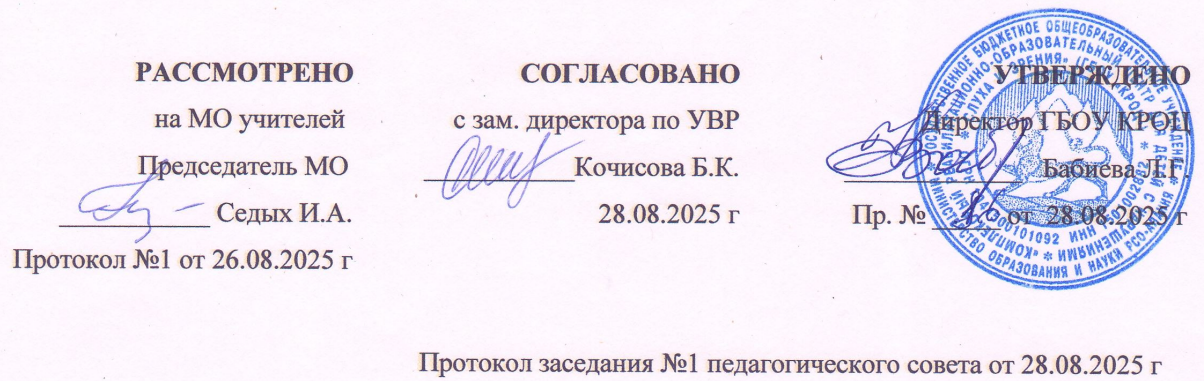
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения» г. Владикавказ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса: «Физическая культура»**

**Класс: 5-9**

**Вариант: 2.2**

**Уровень образования: ООО**

**Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год**

Рабочую программу составила: Седых Ирина Александровна

Квалификационная категория: высшая

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно правовой и документальной основой рабочей программы являются

следующие документы:

* + Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской

Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016г.);

* + новый Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской

Федерации от 31 мая 2021 г. No 287);

* + Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025);
  + адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха ГБОУ КРОЦ;
  + Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09. 2022 г. № 858 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
  + Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
  + Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
  + Учебный план ГБОУ КРОЦ.

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

Программа построена 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, 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.

# **Цель и задачи реализации примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре**

**Цель**реализации учебнойдисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения слабослышащих и позднооглохших обучающимися 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.

**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).
* 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.
* 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся. 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.

# **Место 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, при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся** |
|  |  |  | **Вариант 2.2** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей** |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  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.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры  - следит за рассказом педагога;  - выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);  - отвечает на вопросы по прослушанному материалу;  - с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | .*Этап знакомства с упражнением:*  - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;  - совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения, проговаривают порядок действий сопряженно.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - проговаривают термины, порядок выполнения;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | 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 одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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).  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - - проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  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).  Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).    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.  Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;  - 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.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;  - выполняют упражнений под музыку.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);  - проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, 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.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30 м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30 м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;  Бег на 30 м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с пояснениями педагога;  - совместное движение по образцу с проговариванием действия;  -с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.  *Этап закрепления:*  - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;  - участвуют в эстафетах;  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - движение под заданный ритм, музыку;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | Обучение метанию малого мяча | 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.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча 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). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  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, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;  - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;  - совместное составление схемы выполнения упражнения.  *Этап закрепления:*  - выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;  - проговаривают термины, порядок выполнения действий;  - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  **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 груди и двумя руками снизу с места.  **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.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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;  - просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - совместное составление визуального плана с правилами игры.  *Этап закрепления:*  - играют;  - с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - работа с речью: проговаривание правил игр. |

**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** |
|  |  | **Вариант 2.2.** |
|  |  | **Предметные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** |  | С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):  - 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;  - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;  - знает требования ГТО.  *Характеризует:*  *-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  - 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 содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | - 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;  - определяетэффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;  *-* выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. |
|  | Обучение элементам акробатики | *-* 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения | - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;  - проговаривает порядок выполнения действия и термины;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;  - выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;  *-* контролирует осанку;  *-* выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | - 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. |
|  | Обучение метанию малого мяча | *-* 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);  - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | *-* 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. |

# **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** |
|  |  | **Вариант 2.2** | |
|  |  | **Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей** | |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  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.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское и сурдлимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры  - следит за рассказом педагога;  - выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);  - отвечает на вопросы по прослушанному материалу;  - с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | .*Этап знакомства с упражнением:*  - построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;  - совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения, проговаривают порядок действий сопряженно.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - проговаривают термины, порядок выполнения;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | 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 одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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).  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - - проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  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).  Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).    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.  Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;  - 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.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;  - выполняют упражнений под музыку.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);  - проговаривают термины и порядок выполнения действий. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, 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.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30 м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30 м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;  Бег на 30 м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с пояснениями педагога;  - совместное движение по образцу с проговариванием действия;  -с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.  *Этап закрепления:*  - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;  - участвуют в эстафетах;  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - движение под заданный ритм, музыку;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | Обучение метанию малого мяча | 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.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча 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). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  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, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;  - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;  - совместное составление схемы выполнения упражнения.  *Этап закрепления:*  - выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;  - проговаривают термины, порядок выполнения действий;  - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  **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 груди и двумя руками снизу с места.  **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.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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;  - просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - совместное составление визуального плана с правилами игры.  *Этап закрепления:*  - играют;  - с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - работа с речью: проговаривание правил игр. |

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

**Тематический план для АООП ООО для слабослышащих и позднооглохших обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | **Базовая 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 | Вариативная часть | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
|  | **Всего часов обязательной части** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |

# **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.