**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

## Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

## Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

## Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

## Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

1. Примерная программа основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-7 классы под редакцией А.П. Матвеев. – Просвещение, 2014 – 80 с. -ISBN 987-5-09-024012-3.
2. Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68»

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

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

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

* плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
* статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
* недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
* медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
* недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
* общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
* отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

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

*Цель реализации программы* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

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

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры в 7 классе отводит 2 учебных часа в неделю, всего 68 учебных часов.

**Содержание учебного предмета**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

**Модуль «Знания о физической культуре»**

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

**Основное содержание модуля «Гимнастика»**

В программу занятий по гимнастике включаются:

* строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
* общеразвивающие упражнения в парах;
* упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
* прыжки со скакалкой;
* лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
* равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»**

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

* техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
* техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
* техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
* техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
* кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
* эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

**Основное содержание модуля «Лыжная подготовка»**

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

* техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
* техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
* техника поворотов, подъемов «елочка» и торможения «плугом»;
* общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

**Основное содержание модуля «Спортивные игры»**

В программу занятий включаются:

* подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
* подвижные игры с различными предметами;
* технико-тактические действия и приемы игры;
* техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
* техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
* игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

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

Познавательные УУД

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

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

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

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

– различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

– обозначать символом и знаком движение;

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

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

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

Регулятивные УУД

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

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

– определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

– различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

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

– определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

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

– демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

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

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

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

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

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

**Учебно-тематический план 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **Знания о физической культуре (**История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 25 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| Гимнастика | 10 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| Лыжные гонки | 10 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| Спортивные игры | 23 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **Всего часов** | 68 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование блока, темы | Кол-во часов | Дата проведения урока | |
| По плану | По факту |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменениями длины и частоты шага Игровое упражнение «Прыгни и присядь!». | 1 | 01.09.2023 |  |
| 2 | Теория. Влияние физических упражнений на рост и развитие школьника. Ходьба через несколько препятствий. Ходьба в колонне по одному. Бег в медленном темпе. | 1 | 06.09.2023 |  |
| 3 | Теория. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ с обручами. | 1 | 08.09.2023 |  |
| 4 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Поворот кругом. Повороты направо, налево. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра « | 1 | 13.09.2023 |  |
| 5 | Высокий старт. Бег на результат (30, 60м). Бег с ускорением, бег наперегонки. Понятие «эстафета». **Сдача нормативов.** | 1 | 15.09.2023 |  |
| 6 | Ходьба по разметке в колоне в различном темпе под звук сигнала. Бег с поворотом в движении. | 1 | 20.09.2023 |  |
| 7 | Ходьба в ногу в различных направлениях. Бег с преодолением препятствий. Бег на скорость. | 1 | 22.09.2023 |  |
| 8 | Прыжки на двух ногах и на одной с хлопками. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. | 1 | 27.09.2023 |  |
| 9 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафета с прыжками. Прыжки с высоты с соскоком вперёд. | 1 | 29.09.2023 |  |
| 10 | Прыжки с высоты в упоре стоя на коленях. Прыжки в парах через скакалку. | 1 | 04.10.2023 |  |
| 11 | Прыжки через короткую скакалку в различных вариантах. Запрыгивание на препятствие с разбега. | 1 | 06.10.2023 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через короткую и длинную скакалки. | 1 | 11.10.2023 |  |
| 13 | Прыжок «в шаге» с разбега. Перепрыгивание через препятствия. | 1 | 13.10.2023 |  |
| 14 | Бег в среднем темпе 5 минут. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. | 1 | 18.10.2023 |  |
| 15 | ОРУ в движении. Бег в медленном, среднем и быстром темпах. Преодоление препятствий в беге. | 1 | 20.10.2023 |  |
| 16 | Бег 6 минут в спокойном темпе. Чередование бега с ходьбой. | 1 | 25.10.2023 |  |
| 17 | Бег. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий в беге. | 1 | 27.10.2023 |  |
| 18 | ОРУ в движении. Бег с ускорением. | 1 | 08.11.2023 |  |
| 19 | **Гимнастика**. ОРУ с гимнастической палкой. Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка, 2-3 кувырка. | 1 | 10.11.2023 |  |
| 20 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка. Мост, стойка на лопатках. | 1 | 15.11.2023 |  |
| 21 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд | 1 | 17.11.2023 |  |
| 22 | Строевые упражнения. Кувырок назад из упора присев. Выполнение кувырка назад. | 1 | 22.11.2023 |  |
| 23 | Теория. Ходьба в колонне по одному. Остановка по команде. Спрыгивание с гимнастической скамейки. | 1 | 24.11.2023 |  |
| 24 | ОРУ на развитие гибкости. Разучивание гимнастического комплекса. | 1 | 29.11.2023 |  |
| 25 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра «Перестроение в колоннах». | 1 | 01.12.2023 |  |
| 26 | Строевые упражнения. ОРУ в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | 1 | 06.12.2023 |  |
| 27 | Строевые упражнения. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке | 1 | 08.12.2023 |  |
| 28 | ОРУ с обручами в шеренгах. ОРУ на развитие силовых способностей. | 1 | 13.12.2023 |  |
| 29 | Строевые и порядковые упражнения. Ходьба «Зигзагом». | 1 | 15.12.2023 |  |
| 30 | Теория. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | 1 | 20.12.2023 |  |
| 31 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения на лыжах. **Сдача нормативов** | 1 | 22.12.2023 |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 | 27.12.2023 |  |
| 33 | Строевые упражнения на лыжах. Ступающий шаг. Передвижение скользящим шагом. | 1 | 29.12.2023 |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход. Упражнение с переносом массы тела с лыжи на лыжу. | 1 | 10.01.2024 |  |
| 35 | Скользящий шаг. Передвижение по кругу, чередуя скользящий и ступающий шаг без палок. | 1 | 12.01.2024 |  |
| 36 | Передвижения ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Повороты преступлением. | 1 | 17.01.2024 |  |
| 37 | Поворот переступанием вокруг пяток. Спуск в основной стойке. | 1 | 19.01.2024 |  |
| 38 | Передвижение скользящим шагом с палками до 1,5 км в умеренном темпе. Подъём ступающим шагом. | 1 | 24.01.2024 |  |
| 39 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками 1,5 – 2 км в умеренном темпе. | 1 | 26.01.2024 |  |
| 40 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками 1,5 – 2 км. | 1 | 31.01.2024 |  |
| 41 | Скользящий шаг с палками на отрезке дистанции до 100 м. Спуски и подъёмы. | 1 | 02.02.2024 |  |
| 42 | Совершенствование техники спусков и подъёмов на лыжах. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 | 07.02.2024 |  |
| 43 | Спуск в основной стойке. Подъём лесенкой. Подвижные игры «Не задень соседа», | 1 | 09.02.2024 |  |
| 44 | Передвижение по учебной лыжне. Закрепление техники спуска на лыжах со склонов. | 1 | 14.02.2024 |  |
| 45 | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники торможения на лыжах. | 1 | 16.02.2024 |  |
| 46 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «лесенкой». Прохождение дистанции в 1 км. | 1 | 21.02.2024 |  |
| 47 | Подъём «полуёлочкой», на ровной местности и склонах. Подвижная игра «Шире шаг». | 1 | 28.02.2024 |  |
| 48 | Формирование знаний учащихся о правилах оказания первой помощи при получении травм во время занятий физкультурой. | 1 | 01.03.2024 |  |
| 49 | Теория. ТБ при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. | 1 | 06.03.2024 |  |
| 50-51 | Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча в кругу. | 2 | 13.03.2024  *13.03.2024* |  |
| 52 | ОРУ. Прием и передача мяча в кругу. Эстафеты. | 1 | 15.03.2024 |  |
| 53 | ОРУ с мячом. Построение и перестроение. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячом. | 1 | 20.03.2024 |  |
| 54 | Эстафеты. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом», игра в волейбол, ОРУ. | 1 | 22.03.2024 |  |
| 55 | ОРУ. Прием и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 03.04.2024 |  |
| 56 | ОРУ в движении. Прием и передача мяча по кругу, через сетку. Подвижные игры. | 1 | 05.04.2024 |  |
| 57 | Правила игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | 10.04.2024 |  |
| 58 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Бросок мяча. Тактика свободного нападения | 1 | 12.04.2024 |  |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 17.04.2024 |  |
| 60 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра в стритбол. | 1 | 19.04.2024 |  |
| 61 | История футбола (мини-футбола). Инструктаж по ТБ. | 1 | 24.04.2024 |  |
| 62 | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 | 26.04.2024 |  |
| 63 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 | 03.05.2024 |  |
| 64 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Игра «рыбак и рыбки» | 1 | 08.05.2024 |  |
| 65 | Изучение способов остановки футбольного мяча. | 1 | 15.05.2024 |  |
| 66 | Ловля мяча, летящего навстречу, Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 | 17.05.2024 |  |
| 67 | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 22.05.2024 |  |
| 68 | Итоговый урок **сдача нормативов**. | 1 | 24.05.2024 |  |
| **Всего 68 часов** | | | | |

**Примерная тематическая и терминологическая лексика**

**Амплитуда движения** — величина пути перемещения частей тела

**Быстрота** — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

**Выразительность движения** — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Г**ибкость** — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

**Двигательный навык** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически.

**Детали техники** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники.

И**сходное положение** — выражает готовность к действию Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

**Определяющее звено техники** — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

**Основа техники** — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

**Плавные движения —** движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений.

**Пространственно-временные характеристики**. Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени.

**Равновесие** — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Ритм —** одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме.

**Сила** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Спортивные упражнения** — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы

**Способ организации движений групповой** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях

**Техника физических упражнений** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

**Точность движения —** это степень соответствия требованиям двигательной задачи

**Траектория движения** — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека

**Физическая нагрузка —** нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка** — система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни.

**Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества** — ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, равновесие — сложный комплекс,

**Физическое воспитание** — организованный педагогический процесс.

**Физическое образование —** овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками.

**Физическое развитие** — Процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных свойств организма

**Физкультминутка** — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

**Физкультурная образованность** — теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

**Физкультурное занятие** — основная форма обучения детей двигательным навыкам. Физкультурные праздники — форма организации физического воспитания.

**Физкультурный досуг** — форма организации физического воспитания

**Физкультурный зал** — спортивное помещение, предназначенное для проведения физкультурных занятий и организации досуговой

**Экономные движения** — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

**Энергичные движения** — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

**Подвижные игры –** это разновидность игровой деятельности, возникшая для обеспечения утилитарных потребностей человека и включающая в свое содержание различные действия, регламентируемые простейшими правилами.

**Спортивные игры** – это определенные виды спорта, возникшие в течение длительного исторического периода на базе подвижных игр и достигшие более высокой степени совершенства.

**Техника игры** – это комплекс специальных приемов, с помощью которых игрок, действуя в рамках правил, решает различные задачи в конкретных игровых ситуациях.

**Тактика игры** – это сочетание индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение результата встречи в борьбе с конкретными противниками.

**Индивидуальные тактические действия** – это действия одного игрока, направленные на решение отдельных тактических задач и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров по команде.

**Групповые тактические действия** – это взаимодействия двух и более игроков, принимающих непосредственное участие в решении командной тактической задачи. В нападении групповые тактические действия чаще всего выражаются в тактических комбинациях, а в защите – в противодействии им.

**Тактические комбинации –** это заранее разученное взаимодействие нескольких игроков команды с целью создания одному из них благоприятных условий для завершения атаки.

**Командные тактические действия** – это действия всех игроков команды, обусловленные индивидуальными и групповыми действиями и системами игры в нападении и защите.

**Личная (персональная) защита** – это такой способ защиты, при котором каждый из игроков защищающейся команды опекает («держит») определенного игрока противоположной команды в любой части поля (площадки).

**Зонная защита** – это такой способ зашиты, при котором игрок защищающейся команды опекает («держит») определенную зону на поле (площадке), противодействуя в ней любому игроку противоположной команды.

**Передача –** прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

**Ловля** – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом и выполняет дальнейшие атакующие действия. Ловить мяч можно двумя руками и одной.

**Бросок** – прием для атаки корзины соперника с ближних, средних и дальних дистанций.

**Финты** – прием, с помощью которого нападающий вводит защитника в заблуждение от истинных намерений (например, финт на бросок – передачу, финт на бросок – проход – бросок).

**Ведение мяча** – прием, с помощью которого игрок продвигается с мячом по площадке с различной скоростью и в любом направлении.

**Перехват мяча при передаче** – прием, с помощью которого защитник за счет своевременности и быстроты действий оказывается между игроками, передающими мяч и овладевает им.

Приложение к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных результатов в рамках реализации модуля «Школьный урок» Рабочей программы воспитания:

1. Поддержание интереса к учению, к процессу познания, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2. Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебный и трудовой дисциплины).
3. Формирование умений и навыков организации учащихся своей деятельности (организации самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места).
4. Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение).
5. Формирование и развития оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивания друг друга учащимися).
6. Воспитание гуманности (характер отношений «учитель-ученик», регулирование учителем отношений между учащимися).

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Реализация программы воспитания |
| Адаптивная физическая культура | Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. |

**Практические испытания (нормативы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Нормативы** | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
|  | Бег на 200м (мин:сек) | 8:10 | 9:40 | 10:00 | 10:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2** | Бег на 300м (мин:сек) | 13:00 | 14:50 | 15:20 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 24 | 17 | 13 | 18 | 12 | 10 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Челночный бег 3х10 (секунд) | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 415 | 355 | 340 | 340 | 290 | 275 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 40 | 34 | 30 | 27 | 21 | 19 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 49 | 39 | 35 | 43 | 34 | 31 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 16:30 | 17:40 | 18:50 | 19:30 | 21:30 | 22:30 |
| **9.2** | или кросс 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 14:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 |