

**Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»**

ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

Согласована:

протокол заседания ЭМС

№ 46 от 09.06.2022

Утверждена:

приказ № 61 от 09.06.2022 г.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре для обучающихся 9Б класса, вариант 2.3
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Ременюк Григорий Евгеньевич,
учитель ВКК

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 9 «б» класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
2. Образовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо» (Утверждена приказом № 68.1 от 28.08.2013г. (новая редакция приказ от 25. 08. 2016г. № 95, приказ от 28. 08. 2017г. № 135)
3. Примерной программы основного общего образования (по своему предмету);
4. Программы общеобразовательных учреждений. (по своему предмету)
5. Учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для с/с и КИ обучающихся.(вариант 2.3)
6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
7. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
8. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

В зависимости от интенсивности и частотности, нарушения слуха различают глухоту (глухие, неслышащие) – нарушение слуха, при котором невозможно обнаруживать и понимать звуки, в том числе и речи; и тугоухость (слабослышащие, плохослышащие) – более легкое нарушение слуха, при котором восприятие звуков затруднено.

Наиболее серьезные последствия при нарушении слуховой функции наблюдаются у детей, так как не формируется речь, и появляются особенности психического развития.

Глухие/слабослышащие – дети, нарушение слуха которых не позволяет естественно воспринимать речь и самостоятельно овладеть ею. В зависимости от состояния речи среди глухих выделены дети без речи – ранооглохшие, родившиеся с нарушенным слухом или потерявшие слух до начала речевого развития. Вторая категория – дети с речью – позднооглохшие, потерявшие слух в период, когда их речь была сформирована.

Среди глухих/слабослышащих детей встречаются чаще нарушение осанки, сколиоз, сутуловатость, плоская грудная клетка, крыловидные лопатки, плоскостопие. В этом же возрасте показатели физического развития глухих/слабослышащих детей (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила мышц спины, живота и клетки) также имеют отличия от показателей слышащих детей. Наиболее заметны у глухих/слабослышащих детей нарушения моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения: при ходьбе наблюдается шаркающая походка, а бег на полусогнутых ногах при очень малой амплитуде движений рук и незначительном наклоне туловища. Движения сами по себе лишены пластичности, действия не точные. Развитие такого жизненно важного качества как скорость движения у глухих/слабослышащих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения. Также имеется ярко выраженное отставание развития двигательной памяти и уменьшение сохранить равновесие как статически, так и динамически. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике. Имеются в виду дефекты: широкая постановка ног при ходьбе и беге, усиление плоскостопия, увеличение изогнутости позвоночника. Степень сохранности вестибулярного аппарата у школьников не всегда сопровождается устойчивостью равновесия. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является степень сохранности слуха, и мышечно - суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

Цель программы по адаптивной физической культуре:

Максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе.

Задачи программы по адаптивной физической культуре:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, 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;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»

На изучение учебного предмета "Адаптивная физическая культура" в 9 «б» классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа. Продолжительность учебного года в 9 «Б» классе составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 9 «б» классе составляет 40 минут.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в предметные и личностные результаты образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные	Предметные
<p>Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>В области нравственной культуры:</p>	<p>Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p>

<p>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-</p>	<p>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <p>способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p>
---	--

<p>оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p> <p>способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <p>способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p>
---	--

Воспитательная составляющая предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Коррекционная направленность предмета «Адаптивная физическая культура»

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

Описание ожидаемых результатов обучения

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа занятий.

Процесс занятий в сфере адаптивной физической культуры приходится строить в соответствии не только с принципами обучения и воспитания, но и с принципами коррекции и развития двигательных способностей детей. Следовательно, необходимо учитывать особенности развития двигательных способностей силы и гибкости глухих детей.

Развитие силы и гибкости

Целесообразно применять сопряженно-перекрестные общеразвивающие и специальные упражнения. Так как сочетание однонаправленных движений не обеспечивает в полной мере гармоничного и симметричного развития мышц, то для достижения высоких спортивных результатов, предлагается иной порядок выполнения традиционных упражнений, организованный по правилу «перекрестной нагрузки» на мышечные группы. Правило так называемого перекрестного чередования активности основных мышечных групп предполагает выполнение упражнений, когда в работу последовательно включаются относительно автономные мышечные группы. Степень автономности мышечных групп характеризуется силой корреляционных связей между ними (положительной или отрицательной, сильной, средней и слабой).

Выявлено, что для развития силы у глухих детей среднего школьного возраста наиболее эффективным является применение упражнений силовой направленности с отягощениями (гантели, легкая штанга) и упражнений с отягощением собственного веса, упражнений строго дозированных нагрузок, упражнений для коррекции и развития гибкости (в седе, упражнений с предметами, у опоры, в парах), а также метод круговой тренировки и специальные приемы и методы обучения глухих.

Рациональной методической основой организации занятий, направленных на развитие силы и гибкости с глухими детьми являются комплексные занятия с широким использованием методов круговой тренировки, повторных и максимальных усилий с использованием умеренно-больших сопротивлений, а также метода стандартно-повторяющегося отягощения в процессе занятий.

Преимущественное внимание при коррекции силовых способностей должно уделяться основным наиболее важным мышечным группам плечевого пояса, груди и нижних конечностей, при коррекции гибкости — подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, а также подвижности позвоночного столба.

Анализ научных исследований, педагогические наблюдения и проведенные обследования физического состояния неслышащих детей дошкольного возраста выявили значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) должны занимать большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями: 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия); 2) повышения уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений. Из трех занятий в неделю по 30-40 мин (в зависимости от возраста) два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передвигаемых на необходимое расстояние. Прыжковые упражнения выполняются в основной части занятия. Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом

0,5-1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя. На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимо облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжатие кубика руками, ногами, прижатие его к полу руками и ногами, поднятие кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений. Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка. Время прохождения всех станций 4-5 мин, отдых между кругами 1-1,5 мин, количество кругов 1-3. Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью. Упражнения в метании на точность с мячами разного диаметра, веса и материала являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора, так как приходится запрокидывать голову назад, напрягать зрение, координировать движения, сохранять устойчивость, т.е. включать в работу различные сенсорные системы.

Подвижные и спортивные игры

При проведении физкультурно-оздоровительных соревнований необходимо соблюдать ряд методических требований: подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка; специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими; упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой; упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки; упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами; в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи. В процессе проведения занятий необходимо учитывать возрастные особенности и физическое развитие, как девочек, а также проводить систематический медицинский и педагогический контроль за состоянием глухих и слабослышащих детей. Планирование занятий и дозирование нагрузок должно проводиться на основе индивидуального подхода.

Гимнастика

- 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.

- Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Прыжки со скакалкой.
- Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника бега: высокий старт от 10 до 20 м. Бег с ускорением от 20 до 540 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 50 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 10 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 8 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания большого мяча: метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных И. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса		Вид контроля
			Предметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	30	<p>Изучают историю легкой атлетики. Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p>

				основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	<p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
2	Гимнастика	21	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	21	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного</p>	<p>Предварительный контроль.</p>

			Знать технику выполнения шагов	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль Хронометрирование деятельности Определение физической нагрузки во время урока Контрольный тест Педагогические наблюдения
4	Волейбол	12	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить	Предварительный контроль. Оперативный. Текущий Этапный контроль Итоговый контроль

			<p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
5	Баскетбол	18	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>

Календарно – тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 9 б

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 9 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов :** 101 часа.

Программа: рабочая программа по физической культуре для 9 «б» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся:

п/п	Дата	Тема урока	БУД Деятельность обучающихся
1	02.09.2022	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - развитие готовности к преодолению трудностей; - формирование положительного отношения к учению. <p>Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений работать по предложенному учителем плану; - планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами; - формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку
2	05.09.2022	Низкий старт. Стартовый разгон.	
3	07.09.2022	Низкий старт. Бег по дистанции.	
4	09.09.2022	Низкий старт. Финальное усилие.	
5	12.09.2022	Эстафетный бег.	
6	14.09.2022	Метание мяча на дальность.	
7	16.09.2022	Метание мяча на дальность.	
8	19.09.2022	Метание мяча в цель.	
9	21.09.2022	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	
10	23.09.2022	Прыжок в длину с разбега.	
11	26.09.2022	Прыжок в длину с разбега.	
12	28.09.2022	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	
13	30.09.2022	Прыжок в высоту.	
14	03.10.2022	Прыжок в высоту.	
15	05.10.2022	Развитие выносливости.	
16	07.10.2022	Кроссовый бег.	
17	10.10.2022	Преодоление горизонтальных препятствий.	
18	12.10.2022	Преодоление вертикальных препятствий.	
19	14.10.2022	Смешанный бег.	
20	17.10.2022	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	

21	19.10.2022	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	<p>деятельности класса на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта. <p>Познавательные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <p>Коммуникативные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное включение в коллективную деятельность; - взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; - управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
22	21.10.2022	Ловля и передача мяча.	
23	24.10.2022	Ловля и передача мяча в движении.	
24	26.10.2022	Ведение мяча без сопротивления защитника.	
25	28.10.2022	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	
26	07.11.2022	Бросок мяча в движении.	
27	09.11.2022	Тактика игры.	
28	11.11.2022	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств.	
29	14.11.2022	Кувырок вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне.	
30	16.11.2022	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	
31	18.11.2022	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	
32	21.11.2022	Комбинация из акробатических элементов.	
33	23.11.2022	Развитие гибкости.	
34	25.11.2022	Упражнения в висе.	
35	28.11.2022	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	
36	30.11.2022	Комбинации из изученных элементов.	
37	02.12.2022	Развитие силовых способностей.	
38	05.12.2022	Развитие координационных способностей.	
39	07.12.2022	Опорный прыжок.	
40	09.12.2022	Опорный прыжок.	
41	12.12.2022	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	

42	14.12.2022	Ведение мяча без зрительного контроля.	- владение приемами действий в ситуациях общения.
43	16.12.2022	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	
44	19.12.2022	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	
45	21.12.2022	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	
46	23.12.2022	Нападение быстрым прорывом.	
47	26.12.2022	Личная защита под своим кольцом.	
48	28.12.2022	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	
49	09.01.2023	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	
50	11.01.2023	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.	
51	13.01.2023	Одновременный двухшажный ход.	
52	16.01.2023	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	
53	18.01.2023	Переход с одного хода на другой.	
54	20.01.2023	Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	
55	23.01.2023	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	
56	25.01.2023	Одновременный бесшажный ход.	
57	27.01.2023	Преодоление контр уклонов.	
58	30.01.2023	Торможение и поворот «плугом».	
59	01.02.2023	Повороты со спусков вправо-влево.	
60	03.02.2023	Спуски и подъемы	
61	06.02.2023	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	
62	08.02.2023	Коньковый ход.	

63	10.02.2023	Техника выполнения конькового хода.
64	13.02.2023	Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.
65	15.02.2023	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.
66	17.02.2023	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».
67	20.02.2023	Соревнования по лыжным гонкам.
68	22.02.2023	Стойки и передвижения игрока.
69	27.02.2023	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.
70	01.03.2023	Передача мяча над собой во встречных колоннах.
71	03.03.2023	Нижняя прямая подача, прием подачи.
72	06.03.2023	Верхняя передача мяча в парах через сетку.
73	10.03.2023	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.
74	13.03.2023	Передача мяча в тройках после перемещения.
75	15.03.2023	Подача мяча. Прием мяча с подачи.
76	17.03.2023	Прямой нападающий удар.
77	27.03.2023	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
78	29.03.2023	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий
79	31.03.2023	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	03.04.2023	Развитие выносливости.
81	05.04.2023	Кроссовый бег в гору.
82	07.04.2023	Кроссовая подготовка. Переменный бег
83	10.04.2023	Бег в равномерном темпе.

84	12.04.2023	Гладкий бег.
85	14.04.2023	Развитие выносливости Гладкий бег.
86	17.04.2023	Бег 1000 метров – на результат.
87	19.04.2023	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.
88	21.04.2023	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.
89	24.04.2023	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.
90	26.04.2023	Метание теннисного мяча в цель.
91	28.04.2023	Метание мяча на дальность.
92	03.05.2023	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
93	05.05.2023	Развитие скоростной выносливости
94	10.05.2023	Развитие силовых и координационных способностей.
95	12.05.2023	Прыжок в длину.
96	15.05.2023	Прыжок в длину с разбега.
97	17.05.2023	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
98	19.05.2023	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.
99	22.05.2023	Передачи мяча. Удары по мячу.
100	24.05.2023	Остановка катящегося мяча подошвой
101	26.05.2023	Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

<p>Нормативные документы по предмету</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) 2. Образовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо» (Утверждена приказом № 68.1 от 28.08.2013г. (новая редакция приказ от 25. 08. 2016г. № 95, приказ от 28. 08. 2017г. № 135) 3. Примерной программы основного общего образования (по своему предмету); 4. Программы общеобразовательных учреждений. (по своему предмету) 5. Учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся. 6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»; 7. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21) 8. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».
<p>Учебно-методический комплект для учителя</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013; 2. Рабочая программа по физической культуре 3. Стандарт основного общего образования по физической культуре 4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» 5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. 7. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
<p>Литература для обучающихся</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Энциклопедический словарь юного спортсмена
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Гимнастические скамейки; Гимнастические маты; Гимнастический козёл; Гимнастический мостик; Мячи для настольного тенниса; Брусья гимнастические параллельные;</p>

	<p> Мяч набивной; Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; Палки гимнастические Столы для настольного тенниса; Гранаты для метания; Скакалки; Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания); Кегли, фишки; Лыжи; Стенка гимнастическая; Лыжные палки; Ботинки лыжные; Ракетки для настольного тенниса; Навесные турники. Обручи. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Щиты баскетбольные. Волейбольная сетка универсальная. Аптечка. </p>
Учебное оборудование	<p> Учебная доска; Столы; Компьютер; Шкафы. </p>