РАССМОТРЕНА
На заседании методического объединения педагогов допрофильного обучения
Руководитель _____Н.Ю. Лисоматко
протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ РК «Феодосийская специальная школа-интернат» от 01.09.2023 г. № 141

Директор _____Ю.А. Утробин

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
_____И.Е. Лепихова

Подписано цифровой подписью: Утробин Юрий Анатольевич
Причина: Я подтверждаю точность и целостность этого документа
Дата: 2023.09.28 09:57:56 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8-10 классы

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Крым «Феодосийская специальная школа-интернат»

Программу составил
учитель физической культуры
А.С. Жукова

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре написана в соответствии с:
- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287);
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653)

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–10 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями слуха, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», реализуемая на основе АООП ООО (вариант 1.2 и вариант 2.2.2) является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

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.

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.

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) 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).

Целью данной программы является: формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:

– 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.

Организация и содержание уроков АФК

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

– уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);

– уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);

– уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

– уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);

– уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год по 3 занятия в неделю, 102 часа в год на каждый класс. Состоит из таких модулей:

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.

Модуль «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, гантели, набивные мячи и т.п.);

– прыжки со скакалкой;

– лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;

– равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Модуль «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 3х10 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).

Модуль «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);

– техника игры в бадминтон (подачи, основных ударов, перемещений по площадке, правильным хватом ракетки);

– техника игры в настольный теннис (правильный хват ракетки, виды подачи, защиты и атаки);

– игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

– подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

– техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

– техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

– игры в воде с элементами плавания.

8 класс

ТиМФК (4 ч): Зарождение и развитие в России современных видов спорта, параолимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха; возрождения Олимпийских игр. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; особенности судейства по одному и из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха.

Плавание (5 ч): правила поведения на воде; режим купания; техника безопасности; гребковые упражнения на суше; общеукрепляющие упражнения в воде; плаванье в технике «брасс» на скорость; подвижные игры с мячом на воде

Спортивные игры:

Футбол (14 ч): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря; техника перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол (16 ч) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой; нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (14 ч): Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1). Игра по правилам.

Бадминтон (8 ч) Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). короткая подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Обучение высоко-далеким ударам; мягким ударам перед собой; удар над головой справа; техника выполнения удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки. техника выполнения плоского удара справа и слева; техника выполнения плоской подачи через сетку. Выполнение плоских ударов в паре; техника выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.

Настольный теннис (3 часа) удары по мячу, основные положения теннисиста. Подача, атака, основные тактические комбинации. Игра у стола

Легкая атлетика (20 ч) Беговые упражнения: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.; бег на результат 60; техника длительного бега; бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину; прыжки в длину с разбега; овладение техникой прыжка в высоту; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Метание мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Гимнастика (18 ч) Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в седы ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок. Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

9 класс

ТиМФК (4 ч) Роль и особенности проведения Паралимпийских игр, и Сурдлимпийских игр; особенности судейства по одному и из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха; понятия о здоровом образе жизни.

Плавание (5 ч): правила поведения на воде; режим купания; техника безопасности; гребковые упражнения на суше; общеукрепляющие упражнения в воде; плаванье в технике «брасс» на скорость; подвижные игры с мячом на воде

Спортивные игры:

Футбол (14 ч): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря; техника перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по

упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол (16 ч) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой; нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (14 ч): Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1). Игра по правилам.

Бадминтон (8 ч) Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). короткая подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Обучение высоко-далеким ударам; мягким ударам перед собой; удар над головой справа; техника выполнения удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки. техника выполнения плоского удара справа и слева; техника выполнения плоской подачи через сетку. Выполнение плоских ударов в паре; техника выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.

Настольный теннис (3 часа) Подача, атака, основные тактические комбинации. Игра у стола

Легкая атлетика (20 ч) Беговые упражнения, различные виды бега. Бег на 500 м. Прыжковые упражнения: техника прыжка в длину; прыжки в длину с разбега; овладение техникой прыжка в высоту; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Метание мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Гимнастика (18 ч) Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки и перекаты.ьВисы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в седы ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на

верхнюю жердь, соскок. Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

10 класс

ТиМФК (4 ч): Зарождение и развитие в России современных видов спорта, параолимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха; Исторические вехи развития отечественного спортивного движения; выдающиеся спортсмены; Назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS)

Плавание (5 ч): правила поведения на воде; режим купания; техника безопасности; гребковые упражнения на суше; общеукрепляющие упражнения в воде; плаванье в технике «брасс» на скорость; подвижные игры с мячом на воде

Спортивные игры:

Футбол (14 ч): Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря; техника перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Волейбол (16 ч) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой; нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении по зонам. Игра в защите. овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола.

Баскетбол (14 ч): Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1). Игра по правилам.

Бадминтон (8 ч) Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). короткая подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов. Обучение высоко-далеким ударам; мягким ударам перед собой; удар над головой справа; техника выполнения удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки. техника выполнения плоского удара справа и слева; техника выполнения плоской подачи через сетку. Выполнение плоских ударов в паре; техника выполнения высоко-далёкой подачи, выполнение подачи в разные точки игрового поля, с правой и с левой стороны. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.

Настольный теннис (3 часа) Подача, атака, защита, основные тактические комбинации. Игра у стола

Легкая атлетика (20 ч) Различные виды бега и беговых упражнений. Бег на 1000 м. Прыжковые упражнения: техника прыжка в длину; прыжки в длину с разбега; овладение техникой прыжка в высоту; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс

совершенствования прыжков в высоту. Метание мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Гимнастика (18 ч) Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: Всеразличные кувырки и перекаты. Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в седы ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок. Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура»

Выпускник научится*:*

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

– при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия

физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

– сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– 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;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;

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.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов, отказ от выполнения упражнения без объяснения причин.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных