|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании методического объединения  Педагогов допрофильного обучения  протокол от 28.08.2023 № 1 | УТВЕРЖДЕНА  приказом ГБОУ РК «Феодосийская специальная школа-интернат» от 01.09.2023 г. № 141 |
| СОГЛАСОВАНА  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Е. Лепихова |  |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# 

**ПО ПРЕДМЕТУ**

**« АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**И УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**5-9 классы**

**Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Республики Крым «Феодосийская специальная школа-интернат»**

# 

Программу составил

учитель физкультуры 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;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599);

- Приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. n 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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.

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 физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха и умственной отсталостью 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 и УО. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся.

**Цель изучения адаптивной физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Содержание учебного предмета**.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, бадминтоном, настольным теннисом, хоккеем на полу

**Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**Подвижные игры.**

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

**Спортивные игры.**

- Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

- Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

- Футбол. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Остановка мяча, ведение по прямой и с обводкой стоек. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов. Игры по упрощенным правилам

- Бадминтон. Теоретические сведения. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне Передвижения по площадке Техника выполнения ударов слева Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки Техника высоких ударов.

- Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

- Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**5 класс**

**Теоретические сведения (4 ч):** Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека Олимпийские игры древности, физическое развитие человека, режим дня, его основное содержание и правила планирования

**Спортивные игры:**

**Футбол (14 ч):** стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

**Волейбол (16 ч):** Теоретические сведения. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий; прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра в команде, игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игра в пионербол.

**Баскетбол (14ч):** Теоретические сведения. стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; забрасывание мяча в корзину.

**Бадминтон (8 ч):** Теоретические сведения. Способы держания (хватки) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки; стойки при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные; подачи открытой и закрытой стороной ракетки.

**Настольный теннис (3 часа)** Теоретические сведения. Выбор ракетки и способы держания, удары по мячу, основные положения теннисиста. Подача, атака и тактика игры.

**Хоккей на полу (3 часа)** Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

**Легкая атлетика (20 ч):** Беговые упражнения:бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; высокий старт; кроссовый бег, варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

**Гимнастика (20 ч):** Строевые упражнения: перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами по одному и в парах; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор; мостик из положения лёжа, стойка на руках.

**6 класс**

**Теоретические сведения (4 ч):**  История спортивных игр. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

**Спортивные игры:**

**Футбол (14 ч):** Теоретические сведения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча по прямой, с обводкой стоек; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинация из освоенных элементов; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

**Волейбол (16 ч):** Теоретические сведения.. стойки и перемещения по площадке; ходьба, бег и выполнение заданий; прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; работа в парах тройках; игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игра в пионербол.

**Баскетбол (14ч):** Теоретические сведения. Стойки и перемещения игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; забрасывание мяча в корзину.

**Бадминтон (8 ч):** Теоретические сведения. Способы держания (хватки) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки; стойки при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные; подачи открытой и закрытой стороной ракетки.

**Настольный теннис (3 часа)** Теоретические сведения. Выбор ракетки и способы держания, удары по мячу, основные положения теннисиста. Подача, атака и тактика игры.

**Хоккей на полу (3 часа)** Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Игра в парах

**Легкая атлетика (20 ч):** Беговые упражнения:бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; высокий старт; кроссовый бег, варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

**Гимнастика (20 ч):** Строевые упражнения: перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами по одному и в парах; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор; мостик из положения лёжа, стойка на руках.

**7 класс**

**Теоретические сведения (4 ч):** Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Параолимпийские игры и виды адаптивного спорта

**Спортивные игры:**

**Футбол (14 ч):**  стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой; ведение мяча по прямой и с обводкой стоек; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

**Волейбол (16 ч):** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий; прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра в команде, тактика игры; игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игра в пионербол.

**Баскетбол (14ч):** стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; забрасывание мяча в корзину; штрафной бросок.

**Бадминтон (8 ч):** Теоретические сведения. Стойки при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные; подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая; удары фронтальные, не фронтальные, открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу; передвижения вперед, назад, в сторону. Игра в парах

**Хоккей на полу (3 часа)** Теоретические сведения. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Тактика игры. Игра в парах

**Настольный теннис (3 часа)** Теоретические сведения. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча, атака и тактика игры.

**Легкая атлетика (20 ч):** Теоретические сведения. Беговые упражнения:бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; высокий старт; кроссовый бег; бег на 500м. варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

**Гимнастика (20 ч):** Теоретические сведения.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами по одному и в парах; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор; мостик из положения лёжа, стойка на руках. Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**8 класс**

**Теоретические сведения (4 ч):** Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. особенности судейства по одному и из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха.

**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.

**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 пионербол и волейбол по упрощённым правилам.

**Баскетбол (14ч):** 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. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**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.

**Хоккей на полу (4 часа)** Теоретические сведения. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Тактика игры. Игра в парах

**Настольный теннис (4 часа)** Теоретические сведения. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча, атака и тактика игры.

**Легкая атлетика (20 ч):** Теоретические сведения. Беговые упражнения:бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; высокий старт; кроссовый бег; бег на 500м. варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание 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.

**Гимнастика (18 ч):** Теоретические сведения.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами по одному и в парах; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор; мостик из положения лёжа, стойка на руках. Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**9 класс**

**Теоретические сведения (4 ч):** Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Современные олимпийские и параолимпийские игры. Особенности судейства по одному и из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха.

**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 разных зонах. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Баскетбол (14ч):**  Стойки и перемещения. 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. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Игра по упрощенным 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.

**Хоккей на полу (4 часа)** передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Тактика игры. Игра в парах и команде

**Настольный теннис (4 часа)** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча, атака и тактика игры.

**Легкая атлетика (20 ч):** Беговые упражнения:бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; высокий старт; кроссовый бег; бег на 500м. варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание 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.

**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. 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 предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный уровень:

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
* выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
* подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**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