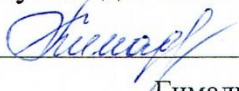


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ "Отдел образования Исполнительного комитета Рыбно-Слободского муниципального района РТ"
МБОУ "Шумбутская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Гимадиева Н.Х.

Протокол №1 от «22» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



«22» 08 Исмагилова Р.Н.
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Шумбутская СОШ"



Приказ № 73 о/д от «22» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для глухих обучающихся (вариант 1.2)

учителя начальных классов

Фарзутдиновой В.Т.

(3и класс)

с. Шумбут, 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования глухих обучающихся разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для глухих обучающихся (вариант 1.2 ФГОС НОО ОВЗ) МБОУ «Шумбутская СОШ», утверждённой решением педагогического совета от 22.08.2025 года (протокол № 1).

Психолого-педагогическая характеристика глухих обучающихся

К категории глухих относятся лица со стойким двусторонним нарушением слуха, при котором при врожденной или рано возникшей (до овладения речью) глухоте естественный ход развития словесной речи оказывается невозможным; без специальной систематической психолого-педагогической помощи весь дальнейший путь психофизического развития становится весьма своеобразным, существенно ограничивается социальная адаптация. Наиболее полноценное развитие глухих обучающихся достигается при раннем (с первых месяцев жизни) выявлении нарушений слуха, слухопротезировании и комплексном психолого-педагогическом сопровождении сразу после установления диагноза, обеспечении качественного образования на всех его уровнях с учетом структуры нарушения, уровня общего и речевого развития, индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося.

В АООП НОО глухие обучающиеся представлены несколькими группами. По варианту 1.2. обучаются глухие, не имеющие дополнительных ограничений здоровья, препятствующих получению образования, сопоставимого по итоговым достижениям с образованием нормативно развивающихся обучающихся, но в пролонгированные календарные сроки, при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

Двигательная сфера глухих обучающихся характеризуется снижением уровня развития основных физических качеств: отставанием от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах; трудностями сохранения статического и динамического равновесия; недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; относительно низким уровне ориентировки в пространстве; замедленной скоростью выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

В структуру особых образовательных потребностей в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для глухих обучающихся.

К общим потребностям относятся:

- организация специального обучения сразу после выявления первичного нарушения развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды,
- введение в содержание обучения при необходимости специальных разделов учебных дисциплин и специальных предметов, коррекционных курсов;
- обеспечение непрерывности образовательно-коррекционного процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей и внеурочной деятельности, так и через специальные курсы по программе коррекционной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;
- индивидуализация образовательно-коррекционного процесса с учётом возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся;
- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации;
- обеспечение взаимодействия всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно-коррекционных задач, специальной психолого-педагогической поддержки семье.

К особым образовательным потребностям, характерным для глухих обучающихся, относятся:

- увеличение при необходимости сроков освоения АООП НОО;
- обеспечение деловой и эмоционально комфортной атмосферы, способствующей качественному образованию и личностному развитию обучающихся, формированию активного сотрудничества обучающихся в разных видах учебной и внеурочной деятельности, расширению их социального опыта, взаимодействия со взрослыми и обучающимися, в том числе имеющими нормальный слух;
- постановка и реализация на уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений; создание условий для развития у обучающихся инициативы, познавательной активности, в том числе за счёт привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учёт специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
- преодоление ситуативности, фрагментарности и однозначности понимания происходящего с обучающимся и его социокультурным окружением;
- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта, включая впечатления, наблюдения, действия, воспоминания, представления о будущем; в развитии понимания взаимоотношений между людьми, связи событий, поступков, их мотивов, настроений; в осознании собственных возможностей и ограничений, прав и обязанностей; в формировании умений проявлять внимание к жизни близких людей, друзей;
- целенаправленное и систематическое развитие словесной речи (в устной и письменной формах), формирование у обучающихся умений использовать устную речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства, дополнять и уточнять смысл высказывания); применение в образовательно-коррекционном процессе соотношения устной, письменной,

устно-дактильной и жестовой речи с учетом особенностей разных микрогрупп глухих обучающихся, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в обществе;

- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения ими партнерами по общению (в том числе применение русского жестового языка в общении, прежде всего, с лицами, имеющими нарушения слуха);
- использование звукоусиливающей аппаратуры коллективного и индивидуального пользования в ходе всего образовательно-коррекционного процесса с учётом аудиолого-педагогических рекомендаций;
- осуществление систематической специальной (коррекционной) работы по формированию и развитию речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний, включая музыку (с помощью звукоусиливающей аппаратуры); развитие умений пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами, коллективной звукоусиливающей аппаратурой (стационарной или беспроводной), стационарной аппаратурой индивидуального пользования (с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций);
- при наличии дополнительных первичных нарушений развития у глухих обучающихся проведение систематической специальной психолого-педагогической работы по их коррекции;
- оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учетом имеющихся ограничений здоровья, в том числе на основе сетевого взаимодействия.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является физкультурная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям глухих обучающихся на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры,

культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, особенностях психофизического развития глухих обучающихся, важности учета их индивидуальных возможностей. Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей глухих обучающихся на занятиях по адаптивной физической культуре, предполагает учет особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, общего и речевого развития, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса, основанный на том, что педагогические воздействия должны быть направлены на развитие физических способностей, учебно-познавательной деятельности, нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности глухих обучающихся и расширение их "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности,

способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении глухих ребенка.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для глухих обучающихся имеет ряд существенных особенностей, обусловленных их особыми образовательными потребностями полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

В основе программы лежат деятельностный и дифференцированный подходы. Образовательная деятельность на уроках АФК осуществляется в условиях специально педагогически созданной слухоречевой среды при целенаправленном развитии у обучающихся словесной речи (устной и письменной) с использованием методов, приемов и средств обучения аналогично используемым на других уроках, в различных формах внеурочной деятельности.

На уроках АФК обучающиеся пользуются индивидуальными слуховыми аппаратами в процессе устной коммуникации с учителем при проведении организационного момента, при объяснении нового учебного материала, при предъявлении и разъяснении заданий (с соответствующими словесным комментарием), при анализе, обсуждении и оценивании достигнутых результатов, подведении итогов урока, а также при речевых отчетах о выполнении заданий, уточняющих вопросах к учителю, ответах на его вопросы и др. При выполнении двигательных упражнений обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты. В связи с этим должно быть предусмотрено доступное для них, удобное и надежное место для временного хранения аппаратов на уроке.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корректирующим упражнениям, как простейшей форме физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей глухих обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации для формирования потребности в систематических занятиях физическими

упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением;
- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации;
- развитие слухозрительного восприятия, достаточно внятного воспроизведения тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования глухих обучающихся;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования глухих обучающихся с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной глухих обучающимся форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у глухих обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской

Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение глухими обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности глухих обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей глухих обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования 1 варианта учебного плана ФАОП НОО для глухих обучающихся составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2, 3, 4, 5 классы по 102 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания об адаптивной физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую. На основе представленных компонентов определено следующее основное содержание каждого компонента:

– «Знания об адаптивной физической культуре»: физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, особенности адаптивной физической культуры в жизнедеятельности человека с ОВЗ, история физической культуры, физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека.

– «Способы физкультурной деятельности»: особенности самостоятельных занятий, игры и развлечения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

– «Физическое совершенствование»: основная гимнастика с элементами корригирующей, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые разделы могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по разделу «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы климато-географическими условиями, материально- технической базой: наличие бассейна, лыжного инвентаря. Данные разделы могут быть заменены на разделы: «Основная гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные и спортивные игры».

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Современные Олимпийские игры.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Модуль III. Физическое совершенствование.

1.1. Легкая атлетика (осень).

Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.

1.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика.

Организирующие команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамические и статические упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

1.3. Подвижные и спортивные игры.

Правила подвижных игр; сюжетные игры, распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

1.4. Легкая атлетика (весна).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет глухим обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной

и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать *жизненные компетенции*, формирование которых требует специального обучения:

- средствам АФК развитие у глухих обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;
- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности для физического самосовершенствования обучающегося, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;
- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;
- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;
- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе;
- развитие имитационных способностей (умения подражать);- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у глухих обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

У глухих обучающихся будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, устно задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, учитывать разные мнения;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата, на столько на сколько это возможно, в зависимости от возможности коммуникации глухого обучающегося;

- сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт глухих обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по адаптивной физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития глухих обучающихся на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

Предметные результаты представлены по годам обучения учебного плана для глухих обучающихся и отражают сформированность определённых знаний, умений и способов действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях навыков. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей глухих обучающихся предметные результаты должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- 2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
- 4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура»

К концу обучения в 3 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- различает и называет основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознает и описывает основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;
- владеет элементарной информацией об исторических фактах развития физической культуры, направленности современных Олимпийских игр;
- описывает с помощью схем и плана технику выполнения освоенных физических упражнений;

Способы физкультурной деятельности:

- подбирает упражнения для разминки (общей, партерной, у опоры) и их представляет в виде комплексов гимнастических упражнений по целевому назначению;
- самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданиях и спортивных эстафет (на выбор);
- определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;
- участвует в организации подвижных игр;

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- демонстрирует технику плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль на спине;
- демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;
- демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- демонстрирует умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч);

Календарно-тематическое планирование 3 класса

№	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках л/а. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места	<u>1</u>
2	Техника метания мяча в горизонтальную цель	<u>1</u>
3	Обучение технике старт в беге.	<u>1</u>
4	Техника старта в беге 30 м.	<u>1</u>
5	Техника челночного бега 3×10м	<u>1</u>
6	Специально беговые упражнения	<u>1</u>
7	Прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м	<u>1</u>
8	Специально беговые упражнения. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди	<u>1</u>
9	Техника прыжка в длину с места.	<u>1</u>
10	Полоса препятствий.	<u>1</u>
11	Обучение измерения пульса. Броски малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м	<u>1</u>
12-13.	Техника передачи эстафетной палочки.	<u>2</u>
14	Бег с равномерной скоростью по дистанции	<u>1</u>
15	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	<u>1</u>
16	Правила старта и финиширования.	<u>1</u>
17-18	Подтягивание на перекладине, девочки на низкой перекладине.	<u>2</u>
19-20	Специально беговые упражнения	<u>2</u>
21-22	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	<u>2</u>
23-24	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	<u>2</u>
	Итого	<u>24ч</u>
25-26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке, передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали	<u>2</u>
27-28	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	<u>2</u>

29-30	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения. Обучение упражнениям на формирование осанки. Упражнения на фитбольном мяче.	<u>2</u>
31	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	<u>1</u>
32-33	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	<u>2</u>
34-35	Силовые упражнения на мышцы живота, спины	<u>2</u>
36-37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	<u>2</u>
38-39	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Обучение лазанию по канату	<u>2</u>
40-41	Комплексы упражнения корригирующей гимнастики.	<u>2</u>
42-43	Разучивание вольных упражнений. Комплекс упражнений на счет 5-8 шагов.	<u>2</u>
44-45	Обучение парным упражнениям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»	<u>2</u>
46-48	Перекаты с прямыми ногами, перекаты с мячом, боковые перекаты.	<u>3</u>
	Итого	<u>24ч</u>
49	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Техника ведения баскетбольного мяча.	<u>1</u>
50-51	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «попади в кольцо»	<u>2</u>
52-53	Совершенствование техники выполнения бросков мяча от груди.	<u>2</u>
54-55	Обучение технике передачи, ловли и ведение мяча.	<u>2</u>
56-57	Подвижные игры на основе баскетбола.	<u>2</u>
58-59	Ведение баскетбольного мяча змейкой. «Эстафета передай мяч»	<u>2</u>
60-61	Броски мяча по точкам.	<u>2</u>

62-63	Совершенствование умений выполнять основные приемы игры в пионербол.	<u>2</u>
64-65	Игра мяч по кругу, передача мяча в шеренге.	<u>2</u>
66-67	Техника выполнения подачи, прием мяча. Игра в пионербол.	<u>2</u>
68-69	Ловля и передача мяча в парах. Игра в пионербол	<u>2</u>
70-71	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения, бег на 5, 10 м	<u>2</u>
72-73	Передачи внутри команды, передачи через сетку	<u>2</u>
74-75	Совершенствование бросков мяча в парах с волейбольным мячом.	<u>2</u>
76-77	Упражнения с набивными мячами, игра в пионербол.	<u>2</u>
78-80	Подвижные игры с мячом	<u>3</u>
	Итого	<u>32ч</u>
81	Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника старта и стартового разгона. прыжок с места.	1
82-83	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	2
84-85	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег П/и: «Салки – догонялки»	2
86-87	Техника высокого старта. Парные прыжки через скакалку.	2
88-89	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День – ночь»	2
90-91-	Техника встречной эстафеты на 30 м.	2
92-93	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	2
94-95	Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию.	2

96-97	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	2
98-99	Метание. Подготовка кистей рук к метению. Упражнения по правильному захвату мяча. Подвижные игры на свежем воздухе.	2
100-102	Метание. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м.	3
	Итого	22ч
	Итого	102ч