

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

Выполнили учителя АФК: Николаев Т.Н.

Слепцов А.А.

Петров М.М.

Якутск 2022

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** |
| **I.** | **Целевой раздел** |
| **1.1** | Пояснительная записка |
| **1.2** | Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре |
| **II.** | **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи на уровне начального общего образования** |
| **2.1** | Место учебного предмета в учебном плане |
| **2.2** | Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжёлыми нарушениями речи |
| **2.3** | Планируемые результаты освоения программы |
| **2.4** | Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования |
| **2.5** | Тематическое планирование |
| **2.6** | Критерии и нормы знаний обучающихся (зачет, незачет) |
| **2.7** | Материально – техническое обеспечение |
| **III.** | **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи на уровне основного общего образования** |
| **3.1** | Место учебного предмета в учебном плане |
| **3.2** | Двигательное развитие обучающихся с ТНР на уровне основного общего образования |
| **3.3** | Планируемые результаты освоения программы |
| **3.4** | Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне среднего общего образования |
| **3.5** | Тематическое планирование |
| **3.6** | Критерии и нормы знаний обучающихся (зачет, незачет) |
| **3.7** | Материально – техническое обеспечение |

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нормативно – документальная основа программы**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г.№273 «Об образовании в Российской Федерации»:
2. Закон Республики Саха (Якутия) от 15 декабря 2014г. №1401-3 №359-V «Об образовании в РС(Я)»:
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России:
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального, общего образования обучающихся с ТНР. Реестр примерных основных общеобразовательных программ, Министерство образования и науки РФ. Одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г. №4/15):
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденным приказом МОиН РФ №1598 от 19 декабря 2014г.:
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных МОиН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждений на учебный год:
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №26 от 10 июля 2015г. «Об утверждении СанПиН 3.4.2.3286-15»:
8. Приказ Министерства образования РФ от 10ю06.2014г. № ВК-1202/07 «Об участии в апробации ФГОС для обучающихся с ОВЗ»:
9. Локальные акты образовательного учреждения:
10. **Целевой раздел**
    1. **. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры,. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**1.2. Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

**Цель**реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

* коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
* развитие координационных способностей;
* коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
* коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
* коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
* формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
* совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
* развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
* формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
* расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- щадящий, здоровье сберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

* стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);
* адаптация содержания теоретического материала в текстовом формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
* обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).
* нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
* использование приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие ***принципы и подходы*:**

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
* информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1. **рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушения речи на уровне начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ТНР

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

**2.1. Место учебного предмета** **в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часов за четыре учебных года ( вариант 5.2 (без пролонгации) (вариант 5.2 АООП НОО ТНР), три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

**2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

**2.3. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

* соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
* старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
* подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
* адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
* бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

* умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
* вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

* попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
* стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
* ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
* различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

* осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
* осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
* осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
* разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
* способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
* возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

* умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

* возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
* возможности контролировать импульсивные желания;
* умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

* умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
* умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

* понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
* попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
* умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

* способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
* способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

* овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
* овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
* овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
* овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
* овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** |
|  |  | **Вариант 5.2** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):  - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;  - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,  уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;  - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  - называет основы личной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
|  | **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения** | - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния;  - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  - соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **Организующие команды и приемы** | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;  - знает простые пространственные термины;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | **Акробатические упражнения**  **Акробатические комбинации** | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - проговаривает порядок действий;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. |
|  | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**  **Гимнастическая комбинация.**  **Гимнастические упражнения прикладного характера.**  **Общеразвивающие упражнения** | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для  развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения    Прыжковые упражнения    Броски    Метание  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - строятся в шеренгу с контролирующей помощью педагога;  - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитие координации  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры**. | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале лыжной подготовки  На материале спортивных игр | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - воспроизводит имитационные движения;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;  - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки  Общеразвивающие упражнения  Развитие координации движений  Развитие выносливости | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - строится самостоятельно;  - соблюдает технику безопасности;  - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;  - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);  - включается в соревновательную деятельность. |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики  Упражнения на развитие точности и координации  движений  Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном). |
|  |  |  |

**2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** |
|  |  |  | **Вариант 5.2** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**  **Из истории физической культуры**  **Физические упражнения**  **Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей** | **Вариант 5.2** Правила предупреждения травматизма во время  занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.  Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на  физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной  техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием  основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств:  силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**  **Вариант 5.2** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,  выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - слушают рассказ педагога;  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. |
|  | **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия**  **Самостоятельные игры и развлечения** | **Вариант 5.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Вариант 5.2** Организация и проведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение  правил игр. | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;  - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - играют с соблюдением правил. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **Организующие команды и приемы** | **Вариант 5.2** Простейшие виды построений.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых  команд с одновременным показом учителя. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку. |
|  | **Акробатические упражнения**    **Акробатические комбинации** | **Вариант 5.2** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  **Вариант 5.2** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;  - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - игра – имитация движений животных;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений |
|  | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**  **Гимнастическая комбинация**  **Гимнастические упражнения прикладного характера**  **Общеразвивающие упражнения**  **Развитие гибкости**  **Развитие координации движений**  **Формирование осанки**                  **Развитие силовых способностей** | **Вариант 5.2** Висы, перемахи.  Вариант 5.2Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  **Вариант 5.2** Ходьба, бег,  метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 5.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант 5.2** Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  **Вариант 5.2** Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  **Вариант 5.2** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  **Вариант 5.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:**  подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с ярким инвентарем;  *Дополнительная коррекционная работа:*  *-* проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения в различном темпе;  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Легкая атлетика** | **Ходьба**  **Беговые упражнения**          **Прыжковые упражнения**    **Броски**    **Метание**  **Развитие скоростных способностей**  **Развитие выносливости** | **Вариант 5.2** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по  одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.  Ходьба в чередовании с бегом.  **Вариант 5.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением  направления движения, из разных исходных положений; челночный бег;  высокий старт с последующим ускорением.  **Вариант 5.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  **Вариант 5.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант 5.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  **Вариант 5.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  **Вариант 5.2** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;  - выполнение упражнения в соответствии со схемой.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
|  | **Общеразвивающие упражнения**    **Развитие координации** **движений**  **Развитие скоростных способностей**  **Развитие выносливости**  **Развитие силовых способностей** | **Вариант 5.2** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.  **Вариант 5.2** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой  интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.  **Вариант 5.2** Повторное выполнение многоскоков;  повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча  (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;  метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных  исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на  разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;  -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;  - игра.  *Дополнительная коррекционная работа:*  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. |
| **Подвижные и спортивные игры** | **На материале гимнастики с основами акробатики**  **На материале легкой атлетики**  **На материале лыжной подготовки**  **На материале спортивных игр** | **Вариант 5.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 5.2** Прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 5.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  **Вариант 5.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол:  **Вариант 5.2** Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.  Пионербол  **Вариант 5.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол:  **Вариант 5.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 5.2** Подвижные игры разных народов.  **Вариант 5.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где  звонили», «Собери урожай».  Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,  «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;  «Прыжки по кочкам».  Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и  ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | *Этап знакомства с упражнением:*  - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);  - игра.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала). |
| **Лыжная подготовка** | **Обучение основным элементам лыжной подготовки**  **Общеразвивающие упражнения**  **Развитие координации** **движений**  **Развитие выносливости** | **Вариант 5.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение  **Вариант 5.2** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  **Вариант 5.2**  Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | *Этап знакомства с упражнением:*  - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;  - выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.  -  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);  - принимают участие в соревнованиях.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики  Упражнения на развитие точности и координации  Движений  Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | **Вариант 5.2** Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).  Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;  дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть  руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков  на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.  Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног,  скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);  сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц  спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление  мышц тазового пояса, бедер, ног.  Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по  массажной дорожке для стоп.  С сенсорными  набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами  (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо,  влево).  Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;  ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу  ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько  поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным  скамейкам с помощью.  Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с  помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.  Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:  медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном  темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном  темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с  высокого старта на скорость.  Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и  360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.  Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча  правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;  метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание  малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).  Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);  ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через  предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;  расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на  полу.  Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под  препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;  перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;  вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в  подлезании, перелезании и равновесии. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа*  *-* проговаривают сенсорные свойства инвентаря;  - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения. |

**2.5. Тематическое планирование**

**тематический план для АООП НОО ТНР (вариант 5.2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения | | | | |
| **1 доп.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) | | | | |
| **I. Знания об адаптивной физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | В процессе обучения | | | | |
| 2 | Из истории физической культуры. | В процессе обучения | | | | |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | В процессе обучения | | | | |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | | |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | | |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| **III. Физическое совершенствование** | | | | | | |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 9 | Лыжная подготовка | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 |
|  |  | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** |
|  | **Итого: 504 часа** | | | | | |

**2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика зачетной системы(отметки)

*«Зачет»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«Не зачет» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

**2.7. Материально – техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.

1. **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ТНР.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением, протокол от 18 марта 2022 года № 1/22).

**3.1. Место учебного предмета** **в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета для 5 класса «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно) без пролонгации.

**3.2. Двигательное развитие обучающихся с ТНР на уровне основного общего образования**

Двигательное развитие обучающихся с ТНР отличается от нормы незначительно. Морфологические признаки нарушений сглаживаются ввиду коррекционной работы, но присутствуют в организации, оформлении движений. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

**3.3. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты освоения**

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

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

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

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

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

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

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

8. Эстетическое развитие через освоение понимания красоты движения и человека.

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

**Метапредметные результаты**

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

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

Регулятивные УУД

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

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

● определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

● планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

● различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

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

● определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

● фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

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

● демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

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

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

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

● различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

● обозначать символом и знаком движение;

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

● определять возможные роли в совместной деятельности;

● играть определенную роль в совместной деятельности;

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

**Предметные результаты**

**Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне основного общего образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Требования к процессу и планируемым результатам занятий** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** |  | - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;  - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.  - знает требования ГТО.  *Характеризует:*  *-* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;  - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | -Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;  - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;  - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняет серию действий;  - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;  - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;  - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;  - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие. |
|  | Обучение элементам акробатики | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - выполняет на память серию упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - выполняет на память серию из 5-7 упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;  - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;  - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
|  | Обучение метанию малого мяча | *-* Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;  - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;  - выполняет упражнение целостно;  - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет на память серию из 5-7 упражнений;  - выполняет манипуляции с предметами (Н-р, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | *-* Играет по правилам без облегчений.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;  - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;  -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;  - проговаривает правила игр;  -выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге. |

**3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание** | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР** |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;  - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале  - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ;  - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д..);  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;  - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняют действия по разработанным алгоритмам.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;  - выполняют упражнения целостно. |
|  | Обучение элементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов:  Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и  вращения, махи, отведения и приведения.  Упражнения для развития мышц шеи.  Упражнения для развития мышц туловища.  Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);  - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;  - выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).  Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).    Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.  Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления*  -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;  Ходьба приставным шагом левым и правым боком;  ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);  ходьба скрестным шагом;  ходьба с изменением направлений по сигналу;  ходьба с выполнением  движений рук на координацию;  ходьба с преодолением несложных препятствий;  продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;  пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,  ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.  Бег.  Бег на    месте    с    высоким    подниманием бедра    со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же —    вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный    бег».    Бег    с    максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;  Бег на 30м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - Самостоятельное построение;  - выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;  - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя».  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);  - выполнение упражнения в соответствии с планом.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития произвольного торможения;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - игры на развитие пространственных представлений. |
|  | Обучение метанию малого мяча | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками    снизу, из-за    головы    партнеру    и ловля двумя руками (с постепенным увеличением    расстояния    и    высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением  - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.  *Этап закрепления*  - выполняют упражнение целостно;  - выстраивают движение самостоятельно.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;  - выполняет манипуляции с предметами (Например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол  **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.  **Волейбол:**  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. | *Этап знакомства с упражнением:*  с правильным выполнением упражнения, с игрой;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.  *Этап закрепления:*  - участвуют в соревнованиях;  - играют;  - самостоятельно осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъёмы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполнение движения в разном темпе;  - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

**Примерный тематический план для АООП ООО ТНР (с пролонгацией)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
| Класс | | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | | **10** |
| **1** | **Инвариантная часть** |  |  |  |  |  | |  |
| **1.1** | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| **1.2** | Спортивные игры | 18 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | |
| **1.3** | Гимнастика с элементами  акробатики | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| **1.4** | Легкая атлетика | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | |
|  | **Всего часов обязательной части** | **54** | **84** | **84** | **84** | **84** | **84** | |
| **2** | Вариативная часть | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
|  | **Всего часов** | **68** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | |
|  |  | Итого часов за весь период обучения: 578 | | | | | | |

**3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика зачета

«Зачет» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«Незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

**3.7. Материально – техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.