

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

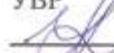
Отраденское управление МОСО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО

 /Карпова А.П./
Протокол № 1
от «26» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМС
Заместитель директора по
УВР

 /Горячкина И.А./
Протокол № 1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы

 /Пушынина Ю.В./
Приказ № 01-148/1-од
от «30» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основного общего образования
для обучающихся слабослышащих и позднооглохших обучающихся

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

с. Кинель-Черкассы, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования разработана в соответствии с:

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371-ФЗ);

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.3. ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы;

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с нарушениями слуха возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

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

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта, а также формирование умений использовать их в организации активного отдыха;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком, по сравнению с нормой, уровнем развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (т.е. контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой.

Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировкой в пространстве.

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту не высокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни без опорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений. (По С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

Общая характеристика учебного предмета

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются: в снижении уровня развития общих физических способностей; в трудности сохранения статического и динамического равновесия. Особенно страдают из-за нарушения слуха равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Физическое воспитание формирует основные представления о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в инвариантную часть учебного плана ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы в предметную область «Физическая культура». На изучение предмета отводится 102 часа в год (3 часа в учебную неделю в каждом классе). 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).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и

выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям

Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты

– Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

– самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

– готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Предметные результаты

С контролирующей, направляющей помощью:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- соблюдать правила игр;

- переключаться с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;

- наблюдать за своим состоянием, сообщать о дискомфорте и перегрузках.

- выполнять упражнения совместно с педагогом;

- удерживать правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживать амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции (по необходимости, жестовой) выполнять упражнения со сменой темпа выполнения.
- вступать во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

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 балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» 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 обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Содержание разделов для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Льжжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Основы теоретических знаний	<p>Физическая культура. 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</p>	<p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Соблюдение правил игр.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проводят оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Соблюдают правила игр.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>
Спортивно - оздоровительная деятельность	<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивают технику легкоатлетических упражнений в</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>

	<p>м, с изменением скорости. Равномерный, медленный бег до 10 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 6—7 шагов разбега; через короткую скакалку (до 20 прыжков).</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг)</p>	<p>доступной форме. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Учатся самостоятельно применять изученные упражнения в играх в свободное время.</p>	
	<p>Подвижные и спортивные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метания; на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Коррекционно-развивающие игры.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p>	<p>Знакомятся с подвижными и спортивными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время игр</p> <p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с игрой (по-необходимости, применение субтитров) с пояснениями педагога; - 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 <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>

	<p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - работа с речью: проговаривание правил игр. 	
	<p>Гимнастика</p> <p><i>Организующие команды</i> и приемы: повороты на месте.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p><i>На освоение висов и упоров:</i> упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь</p> <p><i>На освоение навыков лазанья и перелезания:</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p><i>На освоение навыков в опорных прыжках:</i> опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>На освоение навыков равновесия:</i> ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене.</p> <p><i>На освоение танцевальных упражнений:</i> I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>
	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>

	<p>одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>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.</p>	<p>педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполнение движения в разном темпе; - проговаривание порядка выполнения действий и терминов; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении. 	
	<p>Плавание</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным 	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>

	<p>по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»; - самостоятельное плавание в заданной технике. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - проговаривание терминов; - движение под заданный ритм. 	
--	---	--	--

	поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Плавание на груди и спине вольным стилем Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.		
--	---	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Методическое пособие: Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Т.В. Насибулина. Сыктывкар, 2016
2. Учебное пособие: «Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре». И.В. Ветрова. Красноярск
3. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Лях В.И. Мой друг – физкультура. М «Просвещение»
4. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество М.«Просвещение»
5. Методическое пособие: Методы обучения детей с задержкой психического развития физической культуре и их реализация И.Н. Маслова. Москва 2017
6. Цифровые образовательные ресурсы:
<https://resh.edu.ru/subject/> РЭШ
<https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА
<https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
7. Учебно-практическое оборудование: мячи, гимнастические снаряды, скакалки
8. Места занятий: спортивный зал игровой, пришкольный стадион, универсальная площадка.

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

Электронная бегущая строка, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

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