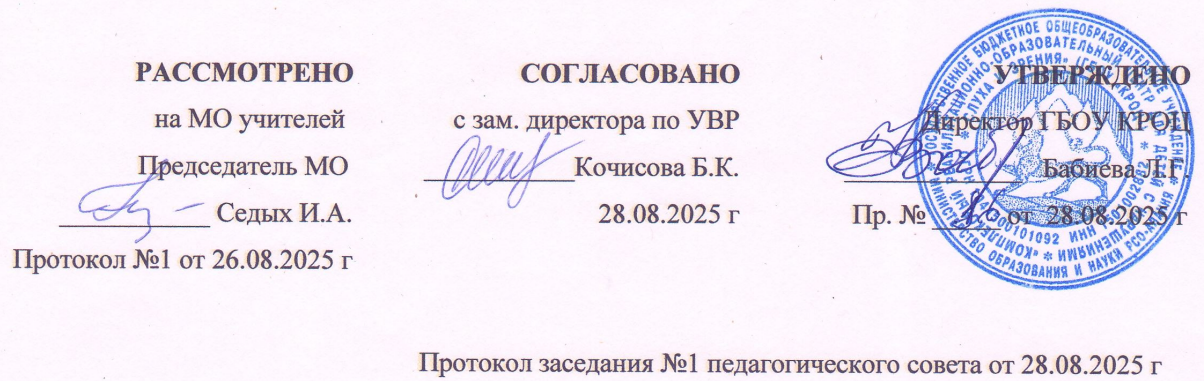
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения»**

**г. Владикавказ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса:**

**Класс: 1-5 класс**

**Варианты: 1.2, 1.3, 1.4**

**Уровень образования: НОО**

**Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год**

Рабочую программу составила: Седых И.А.

Квалификационная категория: высшая

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно правовой и документальной основой рабочей программы являются следующие документы:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016г.);
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
* Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025);
* адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха ГБОУ КРОЦ;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09. 2022 г. № 858 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания,
* утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г.№ 28 (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20);
* Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
* Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»,
* Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" (Зарегистрирован в Минюсте России 15 августа 2024 г., регистрационный № 79163)
* Учебный план ГБОУ КРОЦ.

Рабочая программ по адаптивной физической культуре для глухих обучающихся включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для глухих обучающихся на уровне начального общего образования.

Она разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха.

Программа построена 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, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, 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 нарушениями слуха.

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. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха заложены дифференцированный и деятельный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя глухим обучающимся 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.

Программы по АФК для глухих обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данная программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

**Цель и задачи реализации примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре**

**Цель**реализации учебнойдисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения глухих обучающимися необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. 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;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

– воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;

– развитие слухо-зрительного восприятия;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное 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 и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

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

Реализация программ по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приемов 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.

**Особые образовательные потребности глухих обучающихся**

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

* максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
* специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
* более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;
* специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
* специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
* щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
* специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
* интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
* 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).

Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата. Данная магистральная линия пронизывает все уровни и этапы получения общего образования глухими, слабослышащими, позднооглохшими обучающимися и требует учета при реализации программы «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования и высшего образования.

Объективные трудности в удержании обучающимися с нарушениями слуха равновесия, понимания и сохранения положения своего тела в пространстве требуют особого внимания педагога как к созданию безопасной среды в спортивном зале, в иных помещениях и средах, где осуществляются уроки и занятия по адаптивной физической культуре, так и при отборе коррекционно-развивающих упражнений соответствующей направленности.

Среди таких упражнений выделяют:

* упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);
* статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);
* спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, бадминтон, теннис);
* упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);
* упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

Данные упражнения коррекционно-развивающей направленности предлагаются в процессе реализации программы на разных уровнях общего образования. Педагог, следуя принципу «от простого к сложному», включает в содержание уроков сначала упражнения с поддержкой, затем выполняемые самостоятельно.

Важно обеспечить комфорт обучающихся при выполнении упражнений, исключить возникновение неприятных ощущений головокружения, укачивания. В связи с этим подбор объема и продолжительности упражнений коррекционно-развивающей направленности должен определяться в сотрудничестве со специалистами службы медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушениями слуха.

**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 для варианта 1.2 - 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа (всего 606 часов).

Варианты 1.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 609 часов: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа, 6 класс – 102 часа. Вариант 1.4 предусматривает 3 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 609: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс – 102 часа.

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для глухих обучающихся на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** | | |
|  |  |  | **Вариант 1.2** | **Вариант 1.3** | **Вариант 1.4** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся** | | |
| **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 общих физических способностей | **Вариант 1.2** 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 ее связь с развитием  общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей:  силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**  **Вариант 1.3** Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.  **Вариант 1.4**  Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Занятия адаптивной физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Физические упражнения. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и спортивные игры (содержание, правила).  Азбука движений.  Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Положения лежа на спине, животе, седы, выпады, повороты. Исходная стойка и ее формирование | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);  - с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами и жестовой речью);  - по возможности слушают рассказ педагога, сопровождаемый РЖЯ;  - отвечают на вопросы по изученному материалу с опорой на наглядность;  - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. | - По возможности просматривают видеоматериалы с минимумом теоретического материала, сопровождаемый жестами;  - работают с тактильными наглядными дидактическими пособиями;  - отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя их в ритуалах. |
| **Способы физкультурной деятельности.** | Самостоятельные занятия.  Самостоятельные игры и развлечения. | **Вариант 1.2**  Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Вариант 1.3**  Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.  Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические  качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.  Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила  закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.  **Вариант 1.2** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  - соблюдает правила игры в совместных играх. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Организующие команды и приемы. | **Вариант 1.2, 1.3** Простейшие виды построений.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.  **Вариант 1.4**  Построение друг за другом в любом порядке за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх). Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;  - выполняют серию упражнений по визуальному плану.  *Коррекционная работа:*  - совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;  - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие.  *Коррекционная работа:*  - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;  - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;  - перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);  - игры на развитие пространственных представлений;  - выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага. | - Фиксируют внимание и выполняют простые речевые или жестовые инструкции;  *-* выполняют упражнения с направляющей помощью педагога, с использованием элементов РЖЯ;  - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;  - ходьба по залу, касаясь рукой стены;  - ходьба по зрительным ориентирам;  - ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. |
|  | Акробатические упражнения    Акробатические комбинации | **Вариант 1.2**  Упоры; седы; упражнения  в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.  **Вариант 1.3**  Упоры; седы; упражнения  в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);  - 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 с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;  - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - игра – имитация движений животных;  - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);  - выполняют упражнение под самостоятельный счет. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);  - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.  *Коррекционная работа*  - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;  - выполнение упражнений на статическую организацию движения;  - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;  - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать). |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Ритмические упражнения  Гимнастическая комбинация  Гимнастические упражнения прикладного характера  Общеразвивающие упражнения  Развитие гибкости  Развитие координации  Формирование осанки    Развитие силовых способносте | **Вариант 1.3**  Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).  **Вариант 1.4**  Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.  **Вариант 1.2, 1.3** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражненияк прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).  **Вариант 1.2, 1.3** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант 1.1**  Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и  полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  **Вариант 1.2, 1.3** 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 1.2, 1.3** 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 лежа, 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 1.2, 1.3**  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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.  **Вариант 1.2, 1.3 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 повторение отдельных фаз движения с их объединением;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;  -составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;  - выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с ярким инвентарем;  - участвуют в подвижных играх с мячом.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти;  - выполняют упражнение под самостоятельный счет;  - выполняют упражнения в различном темпе. | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с ярким инвентарем  - концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;  - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).  *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. | - Фиксируют внимание и выполняют простые речевые или жестовые инструкции;  *-* выполняют упражнения с направляющей помощью педагога;  - передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;  - выполняют упражнения на развитие динамической координации;  - прохлопывание простого ритмического рисунка; выполнение упражнения в медленном темпе. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения:            Прыжковые упражнения  Броски    Метание  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости | **Вариант 1.2**  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 1.3**  Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук:  на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.  Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.  **Вариант 1.4** Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.  **Вариант 1.1, 1.2**  Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  **Вариант 1.3**  Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном  направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на  скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.  **Вариант 1.4**  Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.  **Вариант 1.2** Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  **Вариант 1.3**  Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,  назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,  набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.  Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.  Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.  Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с  прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом  «перешагивание».  **Вариант 1.4**  Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.  **Вариант 1.2**  Броски большого мяча (1  кг) на дальность разными способами.  **Вариант 1.3**  Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант 1.4**  Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.  **Вариант 1.2**  Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Вариант 1.3**  Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.  Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.  Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.**Вариант 1.2., 1.3** 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 поочередно. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.  *Коррекционная работа:*  -повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;  - выполнение упражнения в соответствии со схемой.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;  - сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. | - Игры на ориентировку в зале;  - движение в направлении звукового (зрительного) сигнала;  - ходьба по кругу с использованием пространственных ориентиров;  - выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью (жестовая речь);  - начинает движение по свистку;  - определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;  - двигается в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам;  - играет по правилам. |
|  | Общеразвивающие упражнения    Развитие координации движений  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей: | **Вариант 1.2, 1.3** Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.  **Вариант 1.4**  Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.  **Вариант 1.2** 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  поочередно.  **Вариант 1.3, 1.4** Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  **Вариант 1.2** 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 1.3, 1.4** Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.  **Вариант 1.2** 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 1.3, 1.4**  Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  **Вариант 1.1**  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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **Вариант 1.2, 1.3** 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.  **Вариант 1.4**  Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение движения по таблицам и схемам;  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.  *Этап закрепления:*  - целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;  - игра.  *Коррекционная работа:*  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;  - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;  -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;  - игра;  - выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;  - проговаривание этапов упражнения до его выполнения;  - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).  *Коррекционная работа:*  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - совместное с педагогом проговаривание простых терминов;  - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. | - Переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;  - выполняют упражнение с помощью педагога от начала до конца;  - находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого;  - наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да, да, да», наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй», повороты головы в стороны с произведением звуков «нет, нет». |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале спортивных игр | **Вариант 1.2**  Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 1.2**  Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 1.2**  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  **Вариант 1.2**  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 1.2, 1.3** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол:  **Вариант 1.2, 1.3** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 1.2, 1.3** Подвижные игры разных народов.  **Вариант 1.2, 1.3** 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:*  *-* просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;  - выполнение упражнения совместно с педагогом.  *Этап закрепления:*  - выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;  - принимают участие в соревнованиях.  *Коррекционная работа:*  - повторяют игровые термины за педагогом;  - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;  - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);  - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;  - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;  - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);  - использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;  - игра.  *Коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - повторяют игровые термины;  - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.). |  |

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей глухого обучающегося 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 1.2** | **Вариант 1.3** | **Вариант 1.4** |
|  |  | **Предметные планируемые результаты** | | |
| **Знания об адаптивной физической культуре** |  | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):  - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;  - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической 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 индивидуальные основы личной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, с использованием элементов РЖЯ и т. д.);  - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;  - знает индивидуальные основы личной гигиены;  - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры. | **-** По возможности воспринимают минимум теоретического материала с использованием элементов РЖЯ;  - работают с тактильными, визуальными дидактическими пособиями;  - отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя их в ритуалах. |
| **Способы физкультурной деятельности** | Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения. | С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):  - участвует в составлении режима дня;  - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;  - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | С контролирующей, направляющей помощью, с использованием элементов РЖЯ:  - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;  - 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. | - Повторяет за педагогом упражнение;  - выполняет перестроения по команде;  - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;  - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения;  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. | - Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ;  - выполняет упражнения на восстановление дыхания;  - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое;  - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. | - Фиксируют внимание и выполняют простые жестовые инструкции;  *-* выполняют упражнения с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ;  - передвигаются в шеренге с направляющей помощью;  - ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. |
|  | Акробатические упражнения.   Акробатические комбинации. | - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу;  - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма);  - удерживает статичную позу несколько секунд;  - участвует в организации рабочего места;  - выполняет на память серию из 3 упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. |  |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения | - Выполняет упражнение целостно по подражанию;  - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;  - 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), зрительно-моторной координации. | - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;  - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, элементов РЖЯ);  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - Фиксирует внимание и выполняют простые жестовые инструкции;  *-* выполняет упражнения с направляющей помощью педагога (элементы РЖЯ);  - передвигается в шеренге с сопровождающей помощью;  - передвигается по залу под музыку;  - выполняет упражнения на развитие динамической координации;  - прохлопывает простой ритмический рисунок; выполнение упражнения в медленном темпе. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения    Прыжковые упражнения    Броски    Метание  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости | – Выполняет упражнение по показу;  - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;  *-* удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;  - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;  - выполняют упражнения для развития двигательной координации. | - Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога;  - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;  - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога (с использованием РЖЯ);  *-* удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитие координации  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | - Выполняет знакомое упражнение целостно;  - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - проговаривает назначение спортивного инвентаря;  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, элементы РЖЯ и т. д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства;  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - Переносят гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;  - выполняют упражнение с помощью педагога от начала до конца;  - находят место начала упражнения с направляющей помощью взрослого (элементы РЖЯ). |
| **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 (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;  - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);  - включается в игровую деятельность;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - знает и называет назначение спортивного инвентаря;  - ориентируется в пространстве спортивного зала;  - включается в игровую деятельность;  - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности | - Участвует в играх на ориентировку в зале;  - двигается в направлении звукового (светового) сигнала;  - ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами. |

**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 нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

**Варианты 1.2**

* Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Вариант 1.3**

* 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.

**Вариант 1.4**

* Умение определять состояние своего здоровья;
* способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;
* способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
* способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
* -умение соблюдать режим дня;
* формирование положительных эмоций и их выражение в жестах, мимике и других выразительных движениях во взаимодействиях со знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

**Метапредметные результаты**

**Варианты 1.2**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Вариант 1.3 (Базовые учебные действия)**

*Коммуникативные учебные действия:*

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель − ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель − класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

*Регулятивные учебные действия:*

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

**Вариант 1.4**

– Воспринимают свое тело и координационные возможности;

– владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;

– проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;

– выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;

– проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде), подвижным играм и др.

**Примерный тематический план для АООП НОО**

**(вар. 1.2, 1.3, 1.4)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Год обучения** | | | | | | | | |
| **1**  **Доп.** | **1** | **2** | **3** | | | **4** | | **5** |
| **Количество часов (уроков)** | | | | | | | | |
| **I. Знания о 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 | 20 | | 20 | 20 | | 20 | |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 | |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | |
| 11 | Вариантивная часть | 22 | 22 | 32 | 32 | | 32 | | 32 | |
|  |  | **99** | **99** | **102** | **102** | | **102** | | **102** | |
|  | **Итого: 606 часов** | | | | | | | | | |

**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.