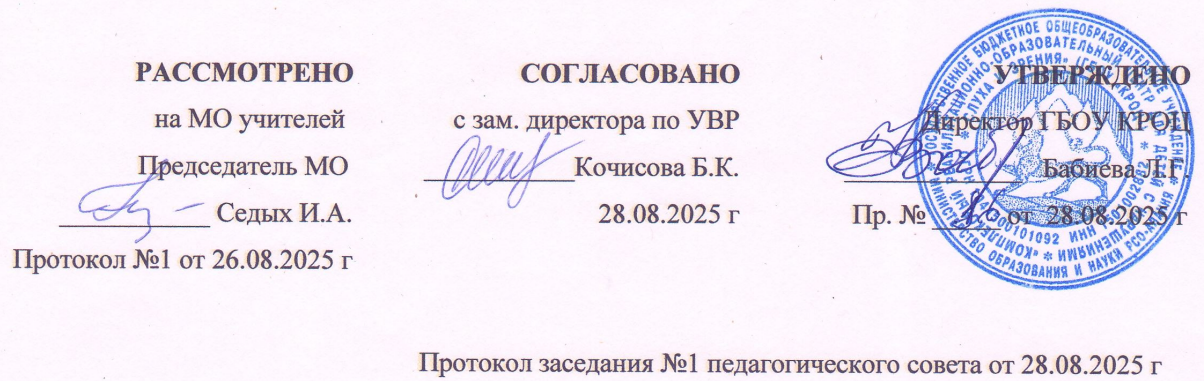
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения»**

**г. Владикавказ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса:**

**Класс: 1-5 классы**

**Вариант: 2.2; 2.3.**

**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 программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования разработана для образовательных организаций.

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, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся заложены дифференцированный и деятельный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слабослышащим и позднооглохшим 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 слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся 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 обще дидактических 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся

К особым образовательным потребностям, характерным для слабослышащих и позднооглохших 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.

**Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры**

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

Доминирование наглядного мышления, трудности, связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

При отборе и продумывании сочетания методов обучения учитываются как отдаленные коррекционно-образовательные задачи, так и те, которые могут возникнуть в конкретных учебных ситуациях:

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

# Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 2.2 (с пролонгацией)) АООП НОО для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, 3 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа. Варианты 2.3 – 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.

# Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются: 1) в снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия; 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве; 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом (по Л.В. Шапковой).

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы для слабослышащих и позднооглохших 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 2.2** | **Вариант 2.3** |
| **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 2.2,** 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**.**  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты,  выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;  - слушают рассказ педагога;  - 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.);  - 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;  - по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ;  - отвечают на вопросы по прослушанному 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. |
| **Способы физкультурной деятельности** | Самостоятельные занятия  Самостоятельные игры и развлечения | **Вариант 2.2** 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 2.2** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.  **Вариант 2.3** Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. | - 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);  - проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  - составляют предложения по описанию своей деятельности. | - 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);  - играют. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Организующие команды и приемы. | **Вариант 2.2** Простейшие виды построений.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.  **Вариант 2.3** Простейшие виды построений.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - повторяют за педагогом термины и порядок действий;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;  - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;  - многократно воспроизводят разученное действие.  *Коррекционная работа:*  - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;  - выполнение упражнений для развития двигательной памяти;  - перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);  - повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  - игры на развитие пространственных представлений;  - выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага. |
|  | Акробатические упражнения.    Акробатические комбинации. | **Вариант 2.2** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  **Вариант 2.3** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.  **Вариант 2.2** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;  - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью, с визуальной опорой;  - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;  - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - игра – имитация движений животных;  - проговаривание за педагогом терминов;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). | *Этап знакомства с упражнением:*  - изучение движения по показу и с направляющей помощью педагога (с помощью ЖЯ);  - выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.  *Коррекционная работа*  - проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения;  - выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема 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  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения  Развитие гибкости:  Развитие координации движений  Формирование осанки    Развитие силовых способностей | **Вариант 2.2, 2.3** Висы, перемахи.  **Вариант 2.2, 2.3** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).  **Вариант 2.2, 2.3** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 2.2, 2.3** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант 2.2, 2.3** 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 2.2, 2.3** 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 2.2, 2.3** 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.  **Вариант 2.2, 2.3 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 изучение отдельных фаз движения с их объединением;  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение с ярким инвентарем  - 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;  - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.). | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;  - 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. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения:            Прыжковые упражнения:    Броски  Метание  Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность  Развитие выносливости | **Вариант 2.2** 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 2.3** 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.  **Вариант 2.2, 2.3** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  **Вариант 2.3** 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 на отрезках до финиша. 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 2.2, 2.3,** Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант 2.2, 2.3**Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  **Вариант 2.2** 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;  - выполнение упражнения в соответствии со схемой.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.  *Коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);  - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи (например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.). | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);  - 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;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - повторяют за педагогом термины;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
|  | Общеразвивающие упражнения    Развитие координации движений  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | **Вариант 2.2, 2.3** 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.  **Вариант 2.2, 2.3** 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 2.2, 2.3** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, 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 2.2, 2.3**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. | *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 словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;  - игра.  *Коррекционная работа:*  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения, с помощью РЖЯ;  - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;  - игра;  - движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным 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;  - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале подвижных игр  На материале спортивных игр | **Вариант 2.2, 2.3** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 2.2, 2.3** Прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 2.2, 2.3**Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  **Вариант 2.2** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  **Вариант 2.2, 2.3** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол:  **Вариант 2.2, 2.3** 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 2.2, 2.3** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол:  **Вариант 2.2, 2.3** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 2.2** Подвижные игры разных народов.  **Вариант 2.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».  Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».  Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | *Этап знакомства с упражнением:*  - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;  - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - использование звукового сигнала для обозначения начала выполнения упражнения  - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);  - игра.  *Коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала);  - проговаривание за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);  - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);  - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;  - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,  - использование системы игровых, сенсорных поощрений;  -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;  - игра.  *Коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - повторение за педагогом терминов;  - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (Например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.). |

**Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабослышащего или позднооглохшего обучающегося на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ** | |
|  |  | **Вариант 2.2** | **Вариант 2.3** |
| **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, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;  - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  - называет основы индивидуальной личной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.):  - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;  - знает основы индивидуальной личной гигиены;  - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры. |
| **Способы физкультурной деятельности** | Самостоятельные занятия.  Самостоятельные игры и развлечения | - 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. | С контролирующей, направляющей помощью:  - 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. | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;  - выполняет простые перестроения в шеренге;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками;  - удерживает статическую позу 10 с;  - знает простые пространственные термины;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом;  - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации. | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;  - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - проговаривает действия и термины;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - 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 со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;  - 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);  - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.). | - 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, по необходимости, жестов);  - 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);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения    Броски    Метание  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  - проговаривает термины;  *-* удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;  - выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);  - выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом;  - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;  -удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  *-* удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - по инструкции (по необходимости, жестовой) выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитие координации движений  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает и проговаривает 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). | - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;  - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры.** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале спортивных игр | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;  - включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. | - 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, знает правила игры;  - работает с системой поощрений;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - ориентируется в пространстве спортивного зала;  - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |

# 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**

**Вариант 2.2**

* 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 2.3**

* 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.

**Метапредметные результаты**

**Вариант 2.2**

* 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 2.3 (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).

**Тематический план для АООП НОО**

**(вар.2.2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 | |
| 9 | Вариативная часть | 22 | 22 | 25 | 25 | | 25 | | 25 | |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 30 | 30 | | 30 | | 30 | |
| 11 |  | **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.