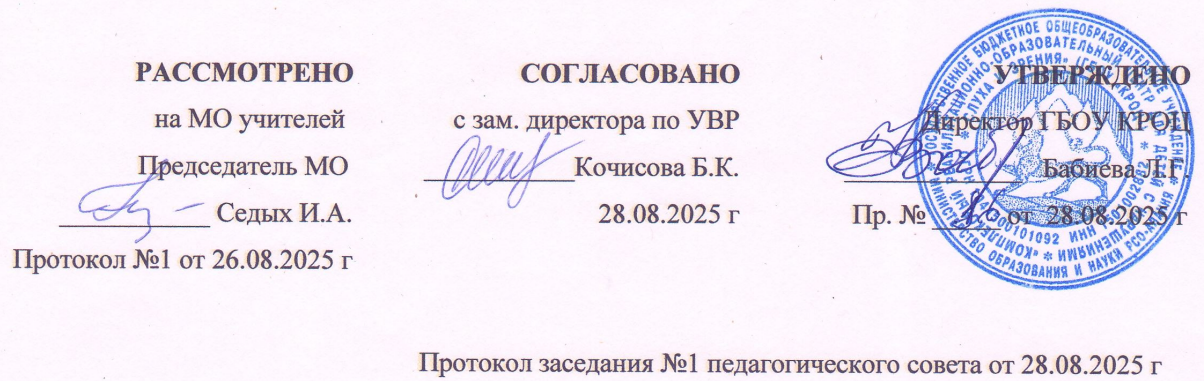
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно - образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения» г. Владикавказа



Рабочая программа

Наименование учебного курса: физическая культура

Класс: 7-8 класс ( вариант 2.3)

Учитель: Седых И.А.

Уровень общего образования: ООО

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Седых И.А. Квалификационная категория: высшая

подпись расшифровка подписи

**Пояснительная записка**

**Нормативно правовой и документальной основной рабочей программы являются следующие документы:**

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
* СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающих с ограниченными возможностями здоровья» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.20г. №32);
* Приказ Мин просвещения России от 24.11.2022г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы общего образования для обучающих с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023г. №72654);
* Приказ Министерства просвещения России от 17.07.2024г. №495 « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (Зарегистрирован в Минюсте России от 15.08.2024г. регистрационный №79163);
* Рабочая программа воспитания ГБОУ КРОЦ;
* Учебный план ГБОУ КРОЦ.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2.3) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа 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, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). 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.

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

**Цель**реализации учебнойдисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха 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 обучающихся с нарушениями слуха

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха (вариан 2.3), 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 Варианты 2.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне общего образования, составляет: 6 класс – 102 часа. 7 класс – 102 часа.

# . Характеристика двигательного развития обучающихся среднего 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).

**Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей слабослышащего или позднооглохшего обучающегося на уровне 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 2.3** |
| **Знания об адаптивной физической культуре** |  | 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 | 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 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. |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения | - 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 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 (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 лыжной подготовки  На материале спортивных игр | - 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. |

**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 2.3** |
| **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 | **Вариант2.3,** 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**.** | - 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 2.3** 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);  - играют. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Организующие команды и приемы. | **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 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 2.3** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.  **Вариант 2.1, 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 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 движени  Формирование осанки      Развитие силовых способностей | **Вариант 2.3** Висы, перемахи.  **Вариант 2.3** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).  **Вариант 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 2.3** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант 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 2.3** 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 2.3** 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 2.3 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 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 2.3** 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 2.3** 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 2.3,** Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант 2.3**Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. | *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 2.3** 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 2.3** 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 2.3** 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 2.3** 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, 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 лыжной подготовки  На материале спортивных игр | **Вариант 2.3** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 2.3** Прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 2.3**Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.  .  **Вариант 2.3** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол:  **Вариант 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 2.3** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол:  **Вариант 2.3** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | *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.). |

**Примерный тематический план для АООП НОО**

**(вар. 2.3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Год обучения** | | |
| **7** | **8** | |
| **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 | 20 | | 20 |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | | 20 |
| 9 | Вариативная часть | 20 | 20 | |
| 10 | Бочче, н/теннис | 12 | 12 | |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 30 | 30 | |
|  |  | **102** | **102** | |
|  | **Итого: 204часов** | | | |

# 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 2.3)**

* 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 2.3)**

*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).

# 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.

# 2.7. Материально-техническое обеспечение

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

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

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

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