



**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области
«Таганрогская специальная школа №1»

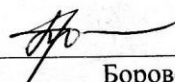
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей
начальных классов
цикла
ГКОУ РО Таганрогской
школы №1


Нещетаев Е.В.
Протокол №1 от
«_28_» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора ГКОУ РО
Таганрогской школы №1


Боровских Е.В.
Протокол №1 от
«_29_» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

на уровне начального общего образования

вариант 2.2

ГКОУ РО Таганрогской школы №1

на 2023-2028 учебные годы

2023

**Жарова
Татьяна
Александровна**

Подписано: Жарова Татьяна Александровна
DN: cn=Жарова Татьяна Александровна,
o=RU, ou=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ТАГАНРОГСКАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА №1»,
email=skl_taganrog@rostobr.ru
Дата: 2023.10.10 12:18:40 +03'00'

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	4
1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха	7
2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования	12
2.1. Место учебного предмета в учебном плане	12
2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха	13
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	13
2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	20
2.5. Тематическое планирование	30
2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	31
2.7. Материально-техническое обеспечение	32

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре ГК ОУ РО Таганрогской школы №1 для слабослышащих и позднооглохших обучающихся даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с нарушениями слуха средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливает примерное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет 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 программы состоит из базовой части (инвариантные модули). Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся ГКОУ РО Таганрогской школы №1. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся и материально-технического обеспечения.

При разработке АООП для обучающихся, перенесших операцию кохлеарной имплантации, учитываются результаты первоначального (запускающего) этапа реабилитации (прежде всего, способность естественного развития коммуникации и речи), готовность ребенка к освоению того или иного варианта АООП. В дальнейшем вариант АООП может изменяться с учетом достижений обучающегося.

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

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

Программа по АФК для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования имеет коррекционную направленность и разрабатывалась 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.

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

Цель реализации учебной дисциплины «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 рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, 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 программы 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.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями слуха

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха, 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.

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 уровне начального общего образования. Следуя принципу «от простого к сложному» в содержание уроков сначала включаются 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 определяется 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).

2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования

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

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

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования, составляет 606 часов за 6 учебных лет: 1 дополнительный класс – 99 часов, 1 класс – 99, 2 класс – 102 часа 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа, 5 класс 102 часа. Всего 606 часов

2.2. 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).

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 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.

Предметные результаты

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
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, физкультурминуток 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.
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.
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.
	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.).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание	- 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

	Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	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.
	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).

Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и
	На материале легкой атлетики	одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой
	На материале лыжной подготовки	(карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении
	На материале спортивных игр	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.

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
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	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; - 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.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной

		мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	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.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Коррекционная работа:</i> - 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.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

			<i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - проговаривание за педагогом терминов; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения Развитие гибкости	Висы, перемахи. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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 речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Коррекционная работа:</i> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий,

		«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. 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. 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. Упражнения в поднимании и переноске грузов:	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.).
	Развитие координации движений		
	Формирование осанки		
	Развитие силовых способностей		

		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.).	
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения: Броски Метание	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. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Коррекционная работа:</i> - 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, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д.).
	Развитие координации движений Развитие скоростных способностей	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. 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	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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

	Развитие выносливости Развитие силовых способностей	положений, с поворотами. 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 сохраняющимися или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. 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.	сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающим комментарием. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения; - игра. <i>Коррекционная работа:</i> - 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	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей

	На материале легкой атлетики На материале спортивных игр	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: 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 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. 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 называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - 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. <i>Коррекционная работа:</i> - 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.
--	--	--	--

Примерный тематический план для АООП НОО
(вар.2.2)

№	Разделы и темы	Класс					
		1Д	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	30	30	31	31	31	31
8	Легкая атлетика	28	28	28	28	28	28
11	Подвижные и спортивные игры	41	41	43	43	43	43
		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 ненормально 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 ГКОУ РО Таганрогская школа №1 наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее:

Печатные таблицы, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: карточки для составления визуального расписания и технологических карт, 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.