

Директор МА
Приказ № 133-с

УТВЕРЖДЕНО
МАОУ СОШ № 1
Каштанова Т.В.
33-осн. от 18.06.2026

Принято с учетом мотивированного мнения
Совета обучающихся МАОУ СОШ № 1
Протокол № 4 от 22.06.2026 г.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оглавление

Пояснительная записка.....	
Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».....	
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»	
Тематическое планирование.....	
Приложение	

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») разработана в соответствии с ФАОП НОО (вариант 2.2), включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФАОП НОО (вариант 2.2), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы (вариант 2.2). Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) для обучающихся с нарушениями слуха, прежде всего, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных и глухих обучающихся, демонстрирующих на начало обучения готовность к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 2.2) устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в общество; государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории слабослышащих и позднооглохших обучающихся, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц

с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностном развитии, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности слабослышащего и позднооглохшего обучающегося, формирования осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекции и компенсации нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО (вариант 2.2).

Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих и позднооглохших обучающихся

Слабослышащие и позднооглохшие дети – это дети со стойким двусторонним нарушением слуха, приобретенным в раннем детстве или врожденным, при котором без специального обучения оказывается невозможным правильное формирование речи. У данных обучающихся стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи - тугоухость, которая может быть выражена в различной степени - от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости возникают затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью. Однако остаётся возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным и искажённым составом слов. Обучающихся с тугоухостью называют слабослышащими. Многие слабослышащие, обладая различными степенями сохранного слуха, не умеют пользоваться им в целях познания и общения. Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которое зависит от многих факторов, таких как степень и сроки снижения слуха, уровень общего психического развития, наличие педагогической помощи, речевая среда, в которой осуществлялся воспитательный процесс. Многообразные сочетания этих фактов обуславливают вариативность речевого развития. Искажённое восприятие речи окружающих, ограниченность словарного запаса, неумение выразить собственные мысли и чувства с помощью словесной речи - все это нарушает общение с другими людьми, что отрицательно сказывается на познавательном развитии и на формировании личности.

Позднооглохшие обучающиеся – это обучающиеся, у которых нарушение слуха наступило после овладения устной речью.

На основе ФАОП НОО (вариант 2.2) могут получать образование также кохлеарно имплантированные и глухие обучающиеся, которые демонстрируют на начало обучения на уровне начального общего образования готовность к освоению ФАОП НОО.

В ФАОП НОО обучающихся с нарушениями слуха представлены двумя группами, которые могут обучаться по варианту 2.2.

Обучающиеся первой группы: слабослышащие, позднооглохшие, а также кохлеарно имплантированные с легким недоразвитием речи, в которой можно отметить лишь некоторые речевые недостатки (не всегда адекватная лексическая наполняемость высказываний, недостаточный уровень обобщения, отклонения в грамматическом оформлении, особенности в скорости восприятия устной речи, недостатки произношения и другие). Отклонения в развитии словесной речи тормозят развитие всех познавательных

процессов, ограничивают общение с окружающими, накладывают отпечаток на развитие социальных потребностей. Первичное нарушение слуха вызывает цепочку вторичных и последующих нарушений, которые образуют своеобразную структуру всей психической деятельности. Нарушение коммуникативных способностей ведет к социальной ограниченности, дезадаптации. Данная группа обучающихся получают образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием нормативно развивающихся сверстников в условиях, учитывающих его общие и особые образовательные потребности, индивидуальные особенности; пролонгация сроков обучения на уровне начального общего образования не предусматривается (1 - 4 классы). В эту группу могут быть включены также глухие обучающиеся, демонстрирующие на начало обучения (с учетом уровня их общего и речевого развития) готовность к получению начального общего образования на основе ФАОП НОО (вариант 2.2) в сроки, сопоставимые с начальным общим образованием нормативно обучающихся (1 - 4 классы).

Вторая группа обучающихся - слабослышащие, позднооглохшие, а также кохлеарно имплантированные на начало обучения на уровне начального общего образования обладают глубоко неразвитой речью, с ограниченным запасом слов, неправильным оформлением связных высказываний, искаженным произношением. У этих обучающихся наблюдается значительное отставание в развитии речи, познавательных процессов, продуктивных видов деятельности. Данная группа обучающихся с нарушениями слуха получают образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием нормативно развивающихся сверстников в условиях, учитывающих их общие и особые образовательные потребности, индивидуальные особенности, в пролонгированные сроки: шесть лет (1 дополнительный, 1 – 5 классы) или пять лет (1- 5 классы). В эту группу могут быть включены также глухие обучающиеся, которые демонстрируют на начало обучения (с учётом уровня их общего и речевого развития) готовность к получению начального общего образования на основе ФАОП НОО (вариант 2.2) в пролонгированные сроки (1 дополнительный, 1 – 5 классы или 1- 5 классы).

Двигательная сфера обучающихся характеризуется снижением уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах; трудностями сохранения статического и динамического равновесия; недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; относительно низком уровне ориентировки в пространстве; замедленной скоростью выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

В структуру особых образовательных потребностей в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

К общим потребностям относятся:

- необходимость использования специальных средств обучения, обеспечивающих реализацию "обходных" путей обучения двигательным действиям;
- индивидуализацию обучения двигательным действиям;
- обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям.

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;
- специальной работы по развитию координации, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;

- более длительное 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 жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- 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 в процессе занятий физической культурой (с учетом требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-коррекционного процесса);
- использование специального оборудования, ассистивных устройств.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является физкультурная деятельность человека при реализации коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленности образовательно - коррекционного процесса, использовании адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, формирование основных физических качеств, освоение обучающимися двигательных действий, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, развитие познавательной и речемышлительной деятельности, творчества и самостоятельности.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и значении физической культуры в общем и, в частности, адаптивной физической культуре и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных

двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учёта типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, речевого развития, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление недостатков в физическом развитии обучающихся, обеспечение наиболее полноценного физического развития (с учетом индивидуальных возможностей), но и на совершенствование речи и психических процессов, познавательной деятельности, развитие нравственных качеств личности;
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности слабослышащих и позднооглохших обучающихся и расширение их "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и

навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении слабослышащего и позднооглохшего ребенка.

л) принцип здоровьесбережения основывается на том, что при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, а приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Содержание и методика АФК для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд особенностей, что обусловлено их особыми образовательными потребностями, связанными с нарушением слуха, особенностями слухопротезирования (индивидуальные слуховые аппараты или кохлеарная имплантация), общего и речевого развития, специфическими нарушениями двигательной сферы необходимостью обеспечения коррекционной направленности педагогического процесса. При проектировании содержания обучения учитываются, в том числе аудиологические требования к безопасности используемых видов физической культуры и спорта для кохлеарно имплантированных обучающихся.

На уроках АФК применяются как общие, так и специальные методы, и приемы обучения двигательным действиям.

Особенности обучающихся с нарушениями слуха определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- строгой регламентации физкультурной деятельности обучающихся с учетом медицинских рекомендаций;

- индивидуализацией образовательного процесса, в том числе определением индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;

- использованием информационно - коммуникативных технологий, в том числе специализированных компьютерных инструментов, разработанных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их особых образовательных потребностей;

- целенаправленным развитием у обучающихся словесной речи, навыков устной коммуникации (при пользовании ими индивидуальными средствами слухопротезирования – индивидуальными слуховыми аппаратами / кохлеарными имплантами (далее - КИ) с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций);

- особым структурированием содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и речевого поведения.

При реализации требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-коррекционного процесса предусматривается, что на уроках обучающиеся пользуются индивидуальными средствами слухопротезирования (индивидуальными слуховыми аппаратами / КИ) в процессе устной коммуникации (при объяснении учителем учебного материала, его повторении, предъявлении заданий, обсуждении их выполнения, подведении итогов урока). При затруднении обучающихся в восприятии устной речи широко используются таблички, на которых написан предъявленный речевой материал, с

последующим обязательным его устным повторением учителем и устными ответами обучающихся.

При выполнении физических упражнений, обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты / внешнюю часть КИ; предусматривается удобное место для их временного хранения на уроках АФК.

Планирование учебного материала осуществляется в соответствии с постепенным освоением обучающимися теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной и оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся наиболее полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

Дифференцированный подход предполагает учёт особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в их неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учёта индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учётом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с нарушениями слуха определяется характером организации доступной им деятельности, в том числе физкультурной деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности человека.

В контексте реализации ФАОП НОО (вариант 2.2) реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса обучающихся к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов в области физической культуры и адаптивной физической культуры, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных, личностных, необходимых жизненных компетенций.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной педагогики, которая определяет повышение внимания к физическому развитию, ориентации физкультурной деятельности на решение задач развития культуры движения.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корригирующим упражнениям, как простейшим формам физкультурной деятельности

обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программу включены спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных и глухих обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации), а также формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, а также лексикой по организации деятельности на уроках АФК, в том числе ее восприятием и воспроизведением;
- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации.

Реализация поставленных задач учебного предмета позволяет осуществлять формирование системы основных физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной и корригирующей гимнастики, плавания, как жизненно важного навыка человека, лыжного спорта; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм физкультурной деятельности.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в системе начального общего образования обучающихся с нарушениями слуха с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое, социокультурное, физическое, активное участие в жизни государства, развитии гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у слабослышащих и позднооглохших обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, формирование объективной оценки и командных возможностей, понимания собственных возможностей и ограничений;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности слабослышащих и позднооглохших обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет:

- для 1 варианта учебного плана ФАОП НОО для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных обучающихся 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч;

- для 2 варианта учебного плана - 503 ч и 602 ч (три часа в неделю в 2-5 классах по 102 ч) и по 99 ч (1 и 1 дополнительный класс).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания об адаптивной физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую. На основе представленных компонентов определено следующее основное содержание каждого компонента:

- «Знания об адаптивной физической культуре»: физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, особенности адаптивной физической культуры в жизнедеятельности человека с ОВЗ, история физической культуры, физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека.

- «Способы физкультурной деятельности»: особенности самостоятельных занятий, игры и развлечения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

- «Физическое совершенствование»: основная гимнастика с элементами корригирующей, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые разделы могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по разделу «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы климато-географическими условиями, материально-технической базой: наличие бассейна, лыжного инвентаря. Данные разделы могут быть заменены на разделы: «Основная гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные и спортивные игры».

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Здоровье человека и влияние занятий физической культурой на его укрепление. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Факторы, влияющие на формирование и укрепление здоровья. Одежда, инвентарь и место занятий физическими упражнениями. Физические упражнения – основное средство физической культуры. Гимнастические термины.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое, с выполнением заданий педагога, имитационных движений; бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, врассыпную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см;

спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см.

Бросание и ловля: катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками.

Ритмическая гимнастика: физические упражнения под музыку.

Общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднимание руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

Корригирующие упражнения: упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.

3.2. Подвижные игры: игры-соревнования и игры-эстафеты «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Стой», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу», «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч».

Спортивные игры: навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы).

1 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Понятие «адаптивная физическая культура», «физическая культура». Здоровый образ жизни. Влияние регулярных занятий доступными физическими упражнениями, занятиями физкультурой, соблюдение личной гигиены на укрепление здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале, бассейне, на спортивной площадке. История базовых видов спорта. Основная терминология на занятиях физической культурой.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Основные правила личной гигиены. Упражнения по видам разминки.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

Ходьба и бег по пересеченной местности, по прямой, по кругу (парами, в колонне). Ходьба в различном темпе и в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения для развития быстроты и выносливости.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

История гимнастики. Правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные термины. Личная гигиена.

Общая разминка: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастической палки. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Лазание по гимнастической стенке, ползание, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажатие пальцев на ладонь и т.д.

Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета.

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

3.3. Плавание.

Значение плавания в укреплении здоровья. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой плаванием. Основные термины. Личная гигиена.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.

Дыхательные упражнения в воде. Игровые задания: «дуть на гладь воды», «плови игрушка», «пузырики», «выдохи в воду».

Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение.

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало».

3.4. Лыжная подготовка.

Значение занятия лыжным спортом для укрепления здоровья. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Доставка лыж до места катания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника, удержание лыжных палок.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры: «Бег (передвижение) по следам», «Броски снежков».

3.5. Подвижные игры.

Виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий и подвижных игр. Правила игр.

Подвижные игры на имитацию и подражание.

Игровые задания на ощущение собственного тела: «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос».

Подвижные игры на внимание, развитие координации, ориентирование по цвету: «Внимание», «запрещенный цвет», «Цветные палочки».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений.

Упражнения на развитие быстроты и выносливости.

2 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическое развитие человека. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. История возникновения базовых видов спорта. Древние олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Правила закаливания. Понятия о самостоятельном выполнении упражнений. Утренняя зарядка, физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Спортивная одежда и обувь.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Корректирующие упражнения и способы их выполнения. Самоконтроль в процессе занятий. Ведение дневника наблюдений за своим физическим развитием. Наблюдение за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Самостоятельные игры и развлечения.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Правила организации места занятий.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие быстроты, выносливости и координации.

3.2. Основная гимнастика с элементами корректирующей.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Формирование осанки – компонент здоровья. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Упражнения по видам разминки.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадков животных.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

3.3. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий

плаванием. Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Игры и развлечения на воде.

Упражнения ознакомительного плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.

Игры в воде: «Собери шарики», «Как я плаваю».

3.4. Лыжная подготовка.

Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Виды лыжного спорта. Лыжный спорт в Олимпийских играх.

Передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие».

3.5. Подвижные игры.

Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Подвижные игры с ловлей и бросками мяча: «Попади в обруч», «Мяч водящему».

Эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики.

Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость.

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам».

3 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Современные Олимпийские игры.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамические и статические упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Лазанья и перелезания (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах: галоп и полька.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

3.3. Лыжная подготовка.

Правила и техника безопасности на лыже. Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физическая нагрузка на занятиях лыжами.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Упражнения на развитие выносливости и координации.

Игры и эстафеты на улице, на лыже.

3.4. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Упражнения в плавании кролем на груди и на спине. Оздоровительное плавание на профилактику нарушений осанки.

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами): «Гонка катеров», «Я плыву», «Достать со дна».

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Правила подвижных игр. Сюжетные игры. Распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.6. Легкая атлетика» (весна).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

4 КЛАСС (вариант 1 учебного плана) и 5 КЛАСС (вариант 2 учебного плана)

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль за физической подготовленностью. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Классификация легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Основы профилактики травматизма. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Спорт и гимнастические виды спорта.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения, стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Лыжная подготовка.

Оказание первой помощи при катаниях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения. Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физические качества и их развитие на занятиях лыжами.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Игры и эстафеты на улице.

3.4. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Учебные прыжки в воду. Проплавание свободным стилем.

Игры с мячом в воде.

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер».

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

4 КЛАСС (вариант 2 учебного плана)

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль в процессе занятий физической культурой. Физической культура разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.

Метание малого мяча на точность, стоя на месте.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, построение на месте.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.3. Лыжная подготовка.

Признаки охлаждения и обморожения. Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом). Физические качества и их развитие на занятиях лыжами.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение падением и плугом.

Игры и эстафеты на улице.

3.4. Плавание.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. Особенности современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Плавание в ГТО.

Повторное проплывание отрезков на ногах (кролем на груди и кролем на спине), держась за доску. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Плавательные упражнения кролем на груди и на спине.

Игры с мячом в воде.

3.5. Подвижные и спортивные игры.

Техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

Подвижные игры с элементами подвижных: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Пять бросков».

Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол.

Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол.

3.6. Легкая атлетика (весна).

Особенности физической подготовленности и выполнение контрольных упражнений.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет слабослышащим и позднооглохшим обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Содержание направлено на формирование **жизненных компетенций**, формирование которых требует специального обучения:

- средствам АФК развитие у слабослышащих и позднооглохших обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности обучающегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий, физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе по средствам участия в игровой деятельности, строевых команд и других форм двигательной активности;

- развитие имитационных способностей (умения подражать);

- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования у слабослышащих и позднооглохших обучающихся будут сформированы универсальные учебные познавательные действия, универсальные учебные коммуникативные действия, универсальные учебные регулятивные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре и адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), беговых и прыжковых упражнений;

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах, игровых действий;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминутки с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

- умение составлять с помощью педагога схемы выполнения двигательных действий;

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и благополучие человека;

- владеть терминологической и тематической лексикой, а также лексикой по организации учебной деятельности, используемой на уроках АФК, в том числе ее восприятием и достаточно внятным (понятым окружающим людям) и естественным по звучанию воспроизведением, активно использовать в процессе устной коммуникации на уроках и внеурочной деятельности, связанной с физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели

общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой, давать речевые отчеты по их выполнению;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и игр.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные регулятивные действия:

- 1) самоорганизация:

- с помощью педагогического работника планировать действия по решению учебной задачи для достижения результата, а именно формирования комплекса физкультурно-спортивных действий;

- с помощью педагогического работника выстраивать последовательность действий на уроках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в процессе решения конкретной учебной задачи;

- 2) самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт слабослышащих и позднооглохших, в том числе кохлеарно имплантированных обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания по адаптивной физической культуре выделяются знания, умения и способы действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях. С учётом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных обучающихся предметные результаты должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья и физического развития человека;

- 2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

- 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

- 4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты представлены по годам обучения для слабослышащих и позднооглохших, кохлеарно имплантированных обучающихся и отражают сформированность знаний, умений и навыков.

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины, объясняет их смысл;
- представление о здоровье человека и здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, об основных правилах безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, на воде);
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека.

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;
- составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток.

Физическое совершенствование:

- выполняет упражнения основной гимнастики на развитие гибкости, координации, а также развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- выполняет упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки на двух ногах на месте, бросание и ловля предметов), а также основные строевые упражнения;
- выполняет упражнения на коррекцию нарушений осанки.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по модулям и разделам.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины, объясняет их смысл;
- объясняет с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (использования плана, базового словаря и т.д.) понятие о физической культуре, адаптивной физической культуре, здоровом образе жизни и здоровье;
- объясняет правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на спортивной площадке, в бассейне;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека с учётом изученных двигательных действий;

- называет основные исторические факты развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики, гимнастики, плавания, лыжного спорта, игр).

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;
- составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- измеряет и демонстрирует в записи индивидуальные показатели длины и массы тела;
- участвует в подвижных играх и игровых заданиях для знакомства с основными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов для формирования опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости и координации;
- выполняет упражнения из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;
- выполняет способы игровой деятельности и взаимодействует со сверстниками, принимает правила игры, знает их.

К концу обучения **во 2 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;
- владеет элементарными представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;
- называет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;
- перечисляет основные исторические факты развития Олимпийских игр и место изученных видов спорта на Олимпийских играх;
- различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет элементарными представлениями об общем строении человека, называет основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- понимает технику выполнения основных упражнений из раздела физическое совершенствование, понимает и раскрывает правила поведения на воде, формулирует правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);
- осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;
- измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- принимает участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе.

Физическое совершенствование:

- выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей;
- демонстрирует проплывание с помощью вспомогательных средств и без них;
- демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;
- демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

К концу обучения в **3 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает собственные знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий; применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;
- владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;
- называет физические упражнения по направлениям, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на мышцы;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;
- называет знакомые исторические факты развития физической культуры; направленность современных Олимпийских игр
- описывает технику выполнения освоенных физических упражнений и основные правила выполнения.

Способы физкультурной деятельности:

- проводит разминку по её видам с помощью дидактических карточек и помощи педагога: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

- определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;
- участвует в организации подвижных игр.

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- демонстрирует технику плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль на спине;
- демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;
- демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- демонстрирует умения ходьбы на лыжах, бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в **4 (1 вариант учебного плана) и 5 (2 вариант учебного плана) классах** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках АФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе подвижных и спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;
- характеризует физическую культуру, её роль в общей культуре человека, представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- владеет представлениями о физической культуре разных народов России с учётом региональных особенностей;
- владеет представлениями о физической подготовке и развитии физических качеств;
- перечисляет способы оценки развития физических качеств и определения уровня физической подготовленности, в том и с использованием норм комплекса ГТО;
- понимает и перечисляет физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- понимает и перечисляет ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- перечисляет элементарные правила поведения и соблюдения техники безопасности в процессе различных занятий физкультурой и спортом, элементарные правила оказания первой помощи;
- определяет состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различает гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

- составляет комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).

Способы физической деятельности:

- составляет индивидуальный режим дня, ведет дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измеряет показатели развития физических качеств и способностей;
- подбирает упражнения и нагрузку для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организует и проводит подвижные игры по правилам и соблюдением техники безопасности;
- различает, выполняет и озвучивает строевые команды;
- описывает и демонстрирует правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор).

Физическое совершенствование:

- выполняет самостоятельно комплексы упражнений на развитие физические качества гибкости, координации и быстроты;
- демонстрирует технику различных стилей плавания (на выбор), выполняет плавание на 25 м на скорость;
- демонстрирует технику бега, прыжка в длину с места и метания малого мяча в цель;
- демонстрирует технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- выполняет акробатические упражнения (шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору);
- демонстрирует передвижение попеременным двухшажным ходом, упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, торможение плугом;
- выполняет действия из спортивных игр;
- демонстрирует упражнения для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- выполняет упражнения пальчиковой гимнастики, в сочетании со звуковой и артикуляционной гимнастикой;
- демонстрирует упражнения с дыханием.

К концу обучения в 4 (2 вариант учебного плана) классах обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- владеет представлениями об основных физических качествах и упражнениях, направленных на их развитие;
- понимает связь физической культуры с особенностями и обычаями народов России (на примере региона);
- понимает и перечисляет способы оценки развития основных физических качеств;
- воспринимает и понимает технику безопасности, как фактора профилактики травматизма;
- понимает и использует общепринятую терминологию по изученному материалу легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, плавания, спортивных игр.

Способы физической деятельности:

- составляет комплексы упражнений для развития основных физических качеств с использованием упражнений из видов спорта;

-проводит с помощью учителя измерение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и показателей развития физических качеств в течение занятий разными видами спорта;

-демонстрирует правила организации подвижных игр с соблюдением техники безопасности;

-демонстрирует общие правила оказания первой помощи при травме.

Физическое совершенствование:

-выполняет комплексы упражнений на развитие основных физических качеств по показу учителя из различных видов физкультурной деятельности;

-самостоятельно выполняет комплекс корригирующей гимнастики, глазодвигательной гимнастики, упражнений на расслабление;

-выполняет с помощью акробатические упражнения: мост, перекаты, группировки, упражнения на низкой перекладине;

-выполняет передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с переступанием и торможением по дистанции;

-выполняет бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с шага и в высоту с разбега способом согнув ноги;

-проплывает 25 м без учёта времени;

-демонстрирует прохождение полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, ходьбы по гимнастической скамейке;

-выполняет элементы техники волейбола, баскетбола и футбола в игре по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика и варианта реализации.

Тематический план по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2.2.1) для варианта 1 учебного плана

Модуль/раздел	Классы			
	1	2	3	4
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках			
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках			
III. Физическое совершенствование				
3.1. Легкая атлетика (осень)	9	12	15	15
3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей	27	27	27	27
3.3. Плавание	15	15	15	15
3.4. Лыжная подготовка	12	12	15	15
3.5. Подвижные и спортивные игры	27	27	21	21
3.6. Легкая атлетика (весна)	9	9	9	9
Всего	99	102	102	102

Тематический план по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2.2.2) для варианта 2 учебного плана

Модуль/раздел	Классы
---------------	--------

	1 доп.	1	2	3	4	5
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках					
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках					
III. Физическое совершенствование						
3.1. Легкая атлетика (осень)	-	9	9	12	15	15
3.2. Основная гимнастика с элементами корректирующей	45	27	27	27	27	27
3.3. Плавание	15	15	15	15	15	15
3.4. Лыжная подготовка	-	12	12	12	15	15
3.5. Подвижные и спортивные игры	39	27	27	27	21	21
3.6. Легкая атлетика (весна)	-	9	9	9	9	9
Всего	99	99	102	102	102	102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. В первую очередь оцениваются по динамике освоения двигательных действий, физических упражнений и особенно коммуникации при совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, строевых приемах и команд): 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика.

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки) в зависимости от наличия ошибок при выполнении двигательных действий и грубых ошибок начиная со второй четверти второго класса.

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.

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 адаптивной физической культуре обеспечивает:

электронную бегущую строку, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров.

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, современной школьной доске.

На уроках АФК в процессе устной коммуникации (при организации деятельности обучающихся, объяснении учебной информации, предъявлении учителем заданий, обсуждении их выполнения и подведения итогов урока) обучающиеся пользуются индивидуальными средствами слухопротезирования в соответствии с аудиолого-педагогическими рекомендациями; при выполнении физических упражнений, участии в спортивных играх обучающиеся не пользуются индивидуальными средствами слухопротезирования. В связи с этим в материально-техническом обеспечении уроков АФК предусматривается место для временного хранения индивидуальных средств слухопротезирования (индивидуальных слуховых аппаратов/ внешней части КИ).

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

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре со слабослышащими и позднооглохшими обучающимися педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «Адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности со слабослышащими и позднооглохшими, кохлеарно имплантированными обучающимися.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

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

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.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с РАС	Д	
Журнал «Адаптивная физическая культура»	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		

Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Мат гимнастический Стеновые протекторы Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Гимнастические палки Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Льжи (детские с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Мягкие модули Фитбол Набор утяжелителей для рук и ног Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров) Аптечка	П П П П К К К К П К Д П П П К К К К П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		
Пенопластовые доски Надувные круги Спасательные жилеты Нарукавники Игрушки Обручи Малые пластмассовые шарики для упражнений Плавательные очки Ласты для ног и рук	К К К К Ф К К К К	при наличии бассейна