



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области**  
**«Центр образования «Родник знаний»**

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582  
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: l@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО  
Руководитель МО  
Щепкина Е. В.   
27.08.2025

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Ермолаева Е. А.   
28.08.2025



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00ED139E7B245F0E2AC5D4293767294E53  
Владелец: Мищенко Галина Николаевна  
Действителен: с 21.07.2025 до 14.10.2026

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**(Адаптивная физическая культура)»**  
(начальное общее образование, вариант 1.3)  
1дополнительный, 1–5 классы

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» адресована глухим обучающимся с нарушением интеллекта лёгкой степени, получающим начальное общее образование по АООП НОО (вариант 1.3). Программа разработана на основе требований к результатам освоения АООП НОО (вариант 1.3), установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1598, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2015г. № 35847), с учетом изменений, внесенных федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 8 августа 2024г. № 315-ФЗ (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 01.02.2024 г. № 67), авторской программы Матвеева А. П., и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

**Цель** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
- овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

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

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей.

### **Общая характеристика учебного предмета**

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, 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 глухих обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Данная учебная дисциплина играет важную роль в общем, физическом, личностном, а также речевом развитии глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени. Дисциплина содержит значительный образовательно-реабилитационный и коррекционный потенциал, благодаря чему создаётся возможность преодоления имеющихся у обучающихся вторичных нарушений.

Основной формой реализации физического воспитания являются уроки физической культуры (АФК). Уроки физической культуры (АФК) обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере. В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы глухих обучающихся:

- плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
  - статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
  - недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
  - медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
  - недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
  - общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
  - отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.
- Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами

может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата.

Коррекционная направленность занятий физической культуры (АФК) дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

- в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

- в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

- в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

- в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

- в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

- в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, тактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

- в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

- в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

- в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным

обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

Учебный предмет физической культуры (АФК) строится на основе комплекса подходов:

– программно-целевой подход предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,

- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей глухих обучающихся,

- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,

- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках физической культуры (АФК);

– параллельно-комплексный подход предусматривает:

- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,

- использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,

- создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т. ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

– поочередно-избирательный подход предусматривает:

- реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,

- учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,

- соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Основные требования к урокам физической культуры (АФК), реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с глухими обучающимися:

- применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;

- использовать чередование упражнений по видам;

- обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);

- рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям глухих обучающихся;

- добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;

- обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;

- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;

- для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей глухих обучающихся.

Урок физической культуры (АФК) состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть – восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы глухим обучающимся.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для глухих обучающихся физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно-два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока физической

культуры (АФК) предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

**Воспитательный потенциал** урока реализуется через:

- осуществление образовательно-коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха и с нарушениями интеллекта легкой степени;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному отношению к предъявляемым требованиям к организации учебной и внеурочной деятельности, активной познавательной деятельности на уроках и занятиях;
- побуждение обучающихся соблюдать в процессе учебной и внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогическими работниками и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.3) обеспечивает достижение глухими обучающимися с нарушением интеллекта легкой степени двух видов результатов: *личностных, предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом жизненных компетенций, необходимых для овладения ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения АООП начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и жизненные компетенции, социально значимые ценностные установки, социальные компетенции, личностные качества обучающегося. Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 1.3) отражают:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и

социальной частей;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться доступными информационными средствами для осуществления связи с другими обучающимися, родителями (законными представителями));

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение достаточным запасом фраз и определений для включения в повседневные школьные и бытовые дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности);

- владение вербальными (с учётом возможностей) и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий: задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; обратиться за помощью к взрослому, выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие);

- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации (расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы; умение соотносить сезонные изменения природы и жизни людей, взаимосвязи явлений окружающего мира и расширяющегося личного пространства);

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с близкими в семье, педагогическими работниками и обучающимися в школе; незнакомыми людьми в транспорте, в том числе слышащими детьми и взрослыми);

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальными духовным ценностям.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

- овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим "щадящий" спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП НОО (вариант 1.3).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированные образовательные программы по варианту 1.3 ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено в учебное (урочное) время.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. № 1023), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

<b>Классы</b>	<b>Часы в год</b>	<b>Часы в неделю</b>
1 доп. класс	99	3
1 класс	99	3
2 класс	102	3
3 класс	102	3
4 класс	102	3
5 класс	102	3

### **Используемый учебно-методический комплект**

Программа курса «Физическая культура» реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством А.П. Матвеева, включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию:

- 1 доп. класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 1 класс - М.: Просвещение, 2023
- 1 класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 1 класс - М.: Просвещение, 2023
- 2 класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 2 класс - М.: Просвещение, 2023
- 3 класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 2 класс - М.: Просвещение, 2023
- 4 класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 3–4 класс - М.: Просвещение, 2023
- 5 класс: Матвеев А. П., Физическая культура, 3–4 класс - М.:

Просвещение, 2023

### Содержание предмета «Физическая культура» (АФК)

В рабочей программе учебный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент в связи с резкими колебаниями температуры в зимний период, *лыжная подготовка частично заменяется кроссовой в осенне-весеннее время*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 1доп. кл., 1–5 классах начальной ступени образования единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для изучения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Содержание курса физической культуры (АФК) представлено в виде комплекса модулей с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках физической культуры (АФК), входят следующие:

- модуль «Знания о физической культуре»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка» или «Кроссовая подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры».

*Основное содержание модуля «Знания о физической культуре»;*

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха и с нарушением интеллекта легкой степени является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне НОО обучающиеся с нарушениями слуха и с нарушением интеллекта легкой степени должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Гимнастика.***

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

***Лёгкая атлетика.***

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные подготовка.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где

звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

*Адаптивная физическая реабилитация*

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:*** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 3 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### ***На материале лёгкой атлетики***

***Развитие координации:*** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1200 м; равномерный 6-12минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

С учетом психофизического развития обучающихся с нарушением слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) выделяется большее количество часов на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

#### **Учебно-тематический план 1дополнительный класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Легкая</b>	Физическая	Кто как передвигается? Как	<b>26</b>

<b>атлетика</b>	культура	передвигаются животные? Как передвигается человек?	1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	13
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места;	5
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	3
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	<b>26</b> 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой.	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - повороты на месте, направо,	5

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<p>налево, прыжком , переступанием, кругом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение команд;</li> <li>- размыкание на вытянутые руки вперед и в сторону;</li> </ul>	6
	Акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка ноги на ширине плеч;</li> <li>- поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед;</li> <li>- наклоны туловища в стороны, вперед;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- наклоны и повороты головы вправо, влево;</li> <li>- прыжки на месте на обеих ногах и на одной;</li> </ul>	6
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);</li> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованые шаги польки);</li> <li>-хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом</li> </ul>	7

		одной и двумя ногами.	
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол Футбол Баскетбол	Подходящие для каждого раздела	<b>24</b>
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b> 1
	Передвижения на лыжах	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»;	3
	Спуски	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	4
	Подъемы	становись!»;	4
	Торможение	-переноска лыж на плече и под рукой;	4
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>99</b>

**1 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	Кто как передвигается? Как передвигаются животные? Как передвигается человек?	<b>26</b> 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	13
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с	5

		<p>продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места;</p>	
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	3
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	<b>26</b> 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой.	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - повороты на месте, направо, налево, прыжком, переступанием, кругом; - выполнение команд; - размыкание на вытянутые руки вперед и в сторону;	5
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной;	6
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);	6

	Гимнастические упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>- седы (на пятках, углом);</li> <li>- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);</li> <li>- перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);</li> <li>- перекаты из упора присев назад и боком;</li> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения (стилизованые шаги польки);</li> <li>-хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.</li> </ul>	7
<b>Спортивные игры</b>	Волейбол Футбол Баскетбол	Подходящие для каждого раздела	<b>24</b>
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b>
	Передвижения на лыжах	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»,	3
	Спуски	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	4
	Подъемы		4
	Торможение	-переноска лыж на плече и под рукой;	4
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>99</b>

## 2 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения	27 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- ходьба в ногу;	2
	Упражнения с малым мячом	- комплекс из 10–12 упражнений;  - высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его;	3
	Упражнения с большим мячом	- ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;	3
	Упражнения для осанки	- высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди, двумя руками (от правого, левого плеча); - ведение мяча;  - сед в упор лежа на бедрах; - опускание коленей вправо, влево; - упражнение с удержанием груза	4

	Акробатические упражнения	200 гр на голове (повороты, приседания); - ходьба с палкой за спиной, на лопатках; - ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы; - стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;	4
	Лазание и перелазание	- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе; - перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа; - перекаты из положения лежа в упор присев;	3
	Упражнение на равновесие	- перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя;  - по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку; - по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево;  - перелазание через препятствие (до 80 см); - висы на канате с захватом ногами скрестно;  - ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой; - ходьба по гимнастической скамейке с двумя руками; - ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках; - приставными шагами вперед; - с высоким подниманием бедра; - с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см; - на носках; - восхождение по наклонной скамейке;	4
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	Что такое физическое развитие Что такое физические качества	<b>27</b> 2

	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег	- ходьба широким шагом с правильной осанкой; - с различным положением рук, с двумя руками;	9
	Метание	- на носках; - бег 15х20м по 3–4 раза - бег 400 м.	3
	Прыжки	- малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком); - малый мяч в цель; - на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30–40 см; - с ноги на ногу; - через препятствие с высоты 30–40 см; - в длину с места; - в длину с разбега 5–6 м; - в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40–50 см); - на двух ногах через качающуюся веревочку;	12
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b>
	Ходы		1
	Подъемы	- одновременный, попеременный;	9
	Торможение	- ёлочкой, лесенкой; - плугом;	4 2
<b>Подвижные игры</b>		подходящие для каждого раздела	<b>28</b>
<b>Итоговый</b>		Проводится по окончании каждой	<b>4</b>

<b>урок</b>		четверти в виде тестирования каждого раздела	
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**3 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	<b>27</b> 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- ходьба в ногу;	2
	Упражнения с малым мячом	- комплекс из 10–12 упражнений;  - высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его;	3
	Упражнения с большим мячом	- ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;	3
	Упражнения для осанки	- высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди, двумя руками (от правого, левого плеча); - ведение мяча;	4

	<p>Акробатические упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сед в упор лежа на бедрах;</li> <li>- опускание коленей вправо, влево;</li> <li>- упражнение с удержанием груза 200 гр на голове (повороты, приседания);</li> <li>- ходьба с палкой за спиной, на лопатках;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы;</li> <li>- стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;</li> </ul>	4
	<p>Лазание и перелазание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе;</li> <li>- перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа;</li> <li>- перекаты из положения лежа в упор присев;</li> </ul>	3
	<p>Упражнение на равновесие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя;</li> <li>- по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку;</li> <li>- по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- перелазание через препятствие (до 80 см);</li> <li>- висы на канате с захватом ногами скрестно;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с двумя руками;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках;</li> <li>- приставными шагами вперед;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см;</li> <li>- на носках;</li> </ul>	4

		- восхождение по наклонной скамейке;	
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	Что такое физическое развитие? Что такое физические качества?	<b>27</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег		9
	Метание	- ходьба широким шагом с правильной осанкой; - с различным положением рук, с двумя руками;	3
	Прыжки	- на носках; - бег 15х20м по 3–4 раза - бег 400 м. - малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком); - малый мяч в цель; - на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30–40 см; - с ноги на ногу; - через препятствие с высоты 30–40 см; - в длину с места; - в длину с разбега 5-6 м; - в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40-50 см); - на двух ногах через качающуюся веревочку;	12
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b> 1
	Ходы		
	Подъемы	- одновременный, попеременный;	9
	Торможение	- ёлочкой, лесенкой;	4

		- плугом;	2
<b>Подвижные игры</b>		подходящие для каждого раздела	<b>25</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**4 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	27 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- ходьба в ногу;	2
	Упражнения с малым мячом	- комплекс из 10–12 упражнений;  - высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его;	3
	Упражнения с большим мячом	- ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;	3
	Упражнения для осанки	- высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди,	4

	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Лазание и перелазание</p> <p>Упражнение на равновесие</p>	<p>двумя руками (от правого, левого плеча);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча;</li> <li>- сед в упор лежа на бедрах;</li> <li>- опускание коленей вправо, влево;</li> <li>- упражнение с удержанием груза 200 гр на голове (повороты, приседания);</li> <li>- ходьба с палкой за спиной, на лопатках;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы;</li> <li>- стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;</li> <li>- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе;</li> <li>- перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа;</li> <li>- перекаты из положения лежа в упор присев;</li> <li>- перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя;</li> <li>- по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку;</li> <li>- по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево;</li> <li>- перелазание через препятствие (до 80 см);</li> <li>- висы на канате с захватом ногами скрестно;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с двумя руками;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках;</li> <li>- приставными шагами вперед;</li> </ul>	<p>4</p> <p>3</p> <p>4</p>
--	---	--	----------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см;</li> <li>- на носках;</li> <li>- восхождение по наклонной скамейке;</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	<p>Что такое физическое развитие? Что такое физические качества?</p>	<b>27</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба широким шагом с правильной осанкой;</li> <li>- с различным положением рук, с двумя руками;</li> </ul>	9
	Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- бег 15х20м по 3–4 раза</li> <li>- бег 400 м.</li> </ul>	3
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком);</li> <li>- малый мяч в цель;</li> <li>- на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30–40 см;</li> <li>- с ноги на ногу;</li> <li>- через препятствие с высоты 30–40 см;</li> <li>- в длину с места;</li> <li>- в длину с разбега 5–6 м;</li> <li>- в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40–50 см);</li> <li>- на двух ногах через качающуюся веревочку;</li> </ul>	12
<b>Лыжные гонки (кроссовая подготовка)</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b> 1

	Ходы Подъемы Торможение	- одновременный, попеременный; - ёлочкой, лесенкой; - плугом;	9 4 2
<b>Подвижные игры</b>		подходящие для каждого раздела	<b>25</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**5 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	27 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- ходьба в ногу;	2
	Упражнения с малым мячом	- комплекс из 10–12 упражнений;  - высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его;	3
	Упражнения с большим мячом	- ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;  - высокое подбрасывание мяча и	3

	Упражнения для осанки	ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди, двумя руками (от правого, левого плеча); - ведение мяча;	4
	Акробатические упражнения	- сед в упор лежа на бедрах; - опускание коленей вправо, влево; - упражнение с удержанием груза 200 гр на голове (повороты, приседания); - ходьба с палкой за спиной, на лопатках; - ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы; - стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;	4
	Лазание и перелазание	- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе; - перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа; - перекаты из положения лежа в упор присев;	3
	Упражнение на равновесие	- перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя;  - по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку; - по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево;  - перелазание через препятствие (до 80 см); - висы на канате с захватом ногами скрестно;  - ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой; - ходьба по гимнастической	4

		<p>скамейке с двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках;</li> <li>- приставными шагами вперед;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см;</li> <li>- на носках;</li> <li>- восхождение по наклонной скамейке;</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	<p>Что такое физическое развитие? Что такое физические качества?</p>	<b>27</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба широким шагом с правильной осанкой;</li> <li>- с различным положением рук, с двумя руками;</li> </ul>	9
	Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- бег 15х20м по 3–4 раза</li> <li>- бег 400 м.</li> </ul>	3
	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком);</li> <li>- малый мяч в цель;</li> <li>- на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30–40 см;</li> <li>- с ноги на ногу;</li> <li>- через препятствие с высоты 30–40 см;</li> <li>- в длину с места;</li> <li>- в длину с разбега 5–6 м;</li> <li>- в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40–50 см);</li> <li>- на двух ногах через качающуюся веревочку;</li> </ul>	12

<b>Лыжные гонки (кроссовая подготовка)</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b>
			1
	Ходы	- одновременный, попеременный; - ёлочкой, лесенкой; - плугом;	9
	Подъемы		4
Торможение	2		
<b>Подвижные игры</b>		подходящие для каждого раздела	<b>25</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

Распределение количества часов по темам является примерным. Учитель может изменить распределение часов на изучение произведений, а также предусматривать резервные часы для обеспечения качественного усвоения материала.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» (АФК)**

#### **1дополнительный класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

#### **1 класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

#### **2 класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **3 класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **4 класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **5 класс**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### Показатели уровня физической подготовленности.

В результате освоения программы физического воспитания обучающиеся должны демонстрировать:

#### 1 дополнительный класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9-11	8-9	6-7	8-10	6-7	4-5
Прыжок в длину с места, см.	116-118	113-115	103-112	114-116	110-113	93-110
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2-6,9	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см.	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2-6,9	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см.	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см.	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6

Бег 1000 м, мин, сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**4 класс**

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин, с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**5 класс**

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	20	16	12
Бег 60 м, с	9,8	10,6	10,9	10,2	10,9	11,4
Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.10	5.20	4.30	5.20	6.20
Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

*Уровни физической подготовленности учащихся 7–13 лет.*

Возраст	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Скоростные физические упражнения</b>							
11	Бег 30 м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3	5,1
12		6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0	5,0
13		5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2	5,0
<b>Координационные физические способности</b>							
11	Челночный бег 3x10 м, с	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
12		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
13		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
<b>Скоростно-силовые физические способности</b>							

11	Прыжки в длину с места, см	140	160-180	195	130	150-175	185
12		145	165-180	200	135	155-175	190
13		150	170-190	205	140	160-180	200
<b>Выносливость</b>							
11	6-минутный бег, м	900	1000–1100	1300	700	650-1000	1100
12		950	1100–1200	1350	750	900-1050	1150
13		1000	1150–1250	1400	800	950-1050	1200
<b>Гибкость</b>							
11	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	4	8-10	15
12		2	6-8	10	5	9-11	16
13		2	5-7	9	6	10-12	18
<b>Силовые физические способности</b>							
11	Подтягивание	1	4-5	6	4	10-14	19
12		1	4-6	7	4	11-15	20
13		1	5-6	8	5	12-15	19

### **Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Уставом школы, методическим письмом Министерства образования РФ «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» от 19.11.1998г. № 156/14-15, письма Министерства образования РФ № 2021/11-13 от 25.09.2000г. «Об организации обучения в 1 классе четырёхлетней начальной школы» текущая аттестация обучающихся 1-х классов осуществляется качественно без фиксации их достижений в журналах.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Оценивание деятельности учащихся проводится по следующим направлениям:

- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При оценке достижений учеников в большей степени следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения и развития их

двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов (для обучающихся, воспитанников, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. 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** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Критерии оценивания по предмету**

**Отметка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Отметка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Отметка «2»** выставляется, если упражнение выполнено неправильно. Причиной является наличие грубых ошибок.

Во 2–5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

При оценивании успеваемости глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени, 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 глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени.

### Перечень учебно-методической литературы

1. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования (АООП НОО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (приказ Министерства просвещения РФ от 19.12.2014г. № 1598, 03.02.2015г. № 35847).
2. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. – Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1–4 классы
4. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры.
5. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.
6. Мамедов К.Р. Физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3-часовым программам.

### Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета ( <http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( [school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/))
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» ( [www.openclass.ru/](http://www.openclass.ru/))
- Федеральный образовательный портал «Российское образование» ( [www.edu.ru/](http://www.edu.ru/))
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm> литература,
- [1С. Образование. Школа 5.](http://1c.education.ru/)
- [Дневник.РУ](http://www.school.edu.ru)
- <http://www.school.edu.ru> –Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.uceba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мифодия – <http://www.vschoo1.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

