

**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: 1@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 2.2 (2 отделение))**

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» адресована слабослышащим и позднооглохшим обучающимся, получающим начальное общее образование по АООП НОО (вариант 2.2 (2 отделение)). Программа составлена на основе требований к результатам освоения Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 2.2(2 отделение) (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. № 1023), установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287), авторской программы Матвеева А. П., и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

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

**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.

***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.

***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.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» (АФК)**

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.

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 речемыслительной деятельности, творчества и самостоятельности.

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 слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям слабослышащих и позднооглохших обучающихся 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 слабослышащих и позднооглохших 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;
  - поочерёдно-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.

На уроках физической культуры (АФК) помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи слабослышащих и позднооглохших обучающихся, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас слабослышащих и позднооглохших обучающихся за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.<sup>1</sup>

Особое внимание на уроках физической культуры (АФК) следует уделять развитию у слабослышащих и позднооглохших обучающихся способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно – имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время<sup>2</sup>; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся

---

<sup>1</sup>На уроках проводится специальная работа над пониманием, применением в самостоятельной речи, восприятием (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня слухоречевого развития обучающихся) и достаточно внятным и естественным воспроизведением тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности обучающихся на уроке. Часть данного речевого материала, уже знакомого обучающимся, может отрабатываться на коррекционно-развивающих занятиях «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» при совместном планировании работы учителем-предметником и учителем-дефектологом (сурдопедагогом), ведущим данные занятия. На коррекционно-развивающих занятиях у обучающихся закрепляются умения восприятия (слухозрительно и/или на слух с учётом уровня их слухоречевого развития) и достаточно внятного и естественного воспроизведения данного речевого материала.

<sup>2</sup> Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т. п.

при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 1 дополнительного по 5 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок физической культуры (АФК), в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины.

В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки физической культуры (АФК) подразделяются на три группы:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);

- уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);

- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);

- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам физической культуры (АФК), реализуемым в образовательно-коррекционном процессе со слабослышащими и позднооглохшими 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 слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащим и позднооглохшим 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 слабослышащих и позднооглохших 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.

Содержание программного материала осваивается слабослышащими и позднооглохшими обучающимися через:

- учебный предмет «Физическая культура» (АФК),
- общественно полезный труд,
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации,
- внеклассную и внешкольную работу,
- дополнительное образование и др.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- осуществление образовательно – коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся;

- 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 слабослышащих и позднооглохших 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 игры, эстафеты, соревнования.

- осуществлению рефлексии собственной учебной и внеурочной деятельности, ее самооценки, выработка собственного отношения к полученной информации, её жизненной необходимости, включая проявления ответственного, гражданского поведения, других морально-волевых и нравственных качеств;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного действий; групповой работы или работы в команде, способствующих активизации коммуникации, развитию умений взаимодействовать со сверстниками и взрослыми при решении актуальных задач на основе доброжелательных отношений при отстаивании собственного мнения и принятии мнения другого человека и др.;

- включение в урок разного вида действий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организацию шефства подготовленных физически и грамотных обучающихся над их неуспевающими (слабыми) одноклассниками, дающего

им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

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

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **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:

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

#### **На уровне начального общего образования обучающиеся:**

- ✓ начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- ✓ начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- ✓ узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ✓ освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- ✓ научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- ✓ научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- ✓ приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через

препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

✓ освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **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 2.2).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированные образовательные программы по варианту 2.2 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» (АФК) реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством Матвеева А. П. 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 учебного 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 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 слабослышащих и позднооглохших 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 «Спортивные игры».

*Основное содержание модуля «Теория и методика физической культуры и спорта»*

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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся 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 слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся 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).

### **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.*** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***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.

**Лёгкая атлетика. 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 гонки.** 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:**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

### **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

корректирующих 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 поочерёдно.

**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.

#### ***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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся (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-тематические планы по физической культуре (АФК)**

**1дополнительный класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>	
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура	Кто как передвигается? Как передвигаются животные? Как передвигается человек?	<b>26</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	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>	
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и	1	

	<p>Построения, перестроения</p>	<p>тренажерах в присутствии учителя и со страховкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонну по 2;</li> <li>- в одну шеренгу;</li> <li>- повороты на месте, направо, налево, прыжком, переступанием, кругом;</li> <li>- выполнение команд;</li> <li>- размыкание на вытянутые руки вперед и в сторону;</li> </ul>	5
	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<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
	<p>Акробатические упражнения</p>	<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> </ul>	6
	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;</li> <li>- ползание и переползание попластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</li> <li>- танцевальные упражнения</li> </ul>	7

		(стилизированные шаги польки); -хождение по наклонной гимнастической скамейке; - вис стоя спереди, сзади, завесам одной и двумя ногами.	
<b>Подвижные игры</b>	Волейбол Футбол Баскетбол	Подходящие для каждого раздела	<b>24</b>
<b>Лыжные гонки</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время  Передвижения на лыжах Спуски Подъемы Торможение	Иметь соответствующую одежду и обувь.  - «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; -переноска лыж на плече и под рукой;	<b>16</b>  1  3 4 4 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 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, 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 (стилизованнные шаги польки);</li> <li>-хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.</li> </ul>	7
<b>Подвижные 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!»;	1
	Спуски	«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	3
	Подъемы	-переноска лыж на плече и под рукой;	4
Торможение		4	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</i>
---------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------

			<b>часов</b>
<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;  - высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот);	3
	Упражнения для осанки	- 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 200 гр на голове (повороты, приседания);	4
	Акробатические упражнения	- ходьба с палкой за спиной, на лопатках;	4

	Лазание и перелазание	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	3
	Упражнение на равновесие	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- восхождение по наклонной скамейке;</li> </ul>	4
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	<p>Что такое физическое развитие</p> <p>Что такое физические качества</p>	<p><b>27</b></p> <p>2</p>
	Техника безопасности на уроках легкой	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1

	атлетики		
	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 Торможение	- одновременный, попеременный; - ёлочкой, лесенкой; - плугом;	9 4 2
<b>Подвижные игры</b>		подходящие для каждого раздела	<b>28</b>
<b>Итоговый урок</b>		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>102</b>

**3 класс**

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во</i>
---------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------

			<b>часов</b>
<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
	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;	4

	Лазание и перелазание	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	3
	Упражнение на равновесие	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- восхождение по наклонной скамейке;</li> </ul>	4
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	<p>Что такое физическое развитие?          Что такое физические качества?</p>	<p><b>27</b> 2</p>
	Техника безопасности на уроках легкой	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1

	атлетики		
	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 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>

## 4 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во</i>
---------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------

			<b>часов</b>
<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
	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;	4

	Лазание и перелазание	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	3
	Упражнение на равновесие	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- восхождение по наклонной скамейке;</li> </ul>	4
<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура	<p>Что такое физическое развитие?          Что такое физические качества?</p>	<p><b>27</b> 2</p>
	Техника безопасности на уроках легкой	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1

	атлетики		
	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 (кроссовая подготовка)</b>	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	<b>16</b>
	Ходы		1
	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</i>
---------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------

			<b>часов</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Физическая культура	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца. Физическая нагрузка и как ее регулировать.	<b>27</b> 2
	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
	Строевые упражнения	- построение в колонну по 1; 2; - повороты на месте; - движение строевым шагом; - расчет в шеренге по 2; - перестроение из одной шеренги в 2-е и обратно.	2
	Основные движения руками, ногами, туловищем	- сгибание и разгибание рук в упоре; - вращение, повороты; - наклоны туловища; - приседания; - выпады и полувывады;	2
	Упражнения с палкой	- прыжки на месте.  - строевые упражнения с палкой; - движение руками с палкой; - приседания, выпады; - прыжки с палкой или через нее; - ходьба и бег с палкой на плече; - удержание палки в равновесии; - перемахи прямой ногой через палку;	3
	Упражнения на гимнастической скамейке	- упражнения лежа на спине.;  - прыжки через скамейку и на нее; - наклоны и прогибание туловища (с партнером)	2
	Акробатические упражнения	- два кувырка вперед и назад; - переворот в сторону; - «мост» наклон назад (с помощью)	3
	Лазание по канату	- «шпагат» с опорой на руки; - стойка на руках (мальчики);	2

	Упражнение в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в три приема (до 4 м);</li> <li>- ходьба по бревну (до 95 -105 см);</li> <li>- ходьба выпадами;</li> <li>- ходьба спиной вперед;</li> <li>- приставными шагами;</li> <li>- вдвоем взявшись за руки;</li> <li>- упор присев на 1 ноге, другая назад;</li> <li>- опускание на одно колено и поднимание без помощи;</li> <li>- расхождение вдвоем при встрече;</li> <li>- повороты на носках (80, 130, 360);</li> <li>- соскок вперед из стойки продольно или поперек.</li> </ul>	3
	Прыжки опорные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с разбега в упор присев и соскок прогнувшись;</li> <li>- с разбега в упор присев и соскок с поворотом направо, налево;</li> <li>- прыжок боком с опорой на руки;</li> <li>- прыжок боком с опорой на левую. Правую руку, ногу.</li> </ul>	2
	Упражнения в висах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вис стоя, сзади;</li> <li>- присев сзади;</li> <li>- лежа согнувшись завесам;</li> <li>- упор продольно: опускание вперед;</li> <li>- соскоки из вися;</li> <li>- подтягивание в вися;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре.</li> </ul>	3
	Преодоление полосы препятствий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег + прыжки + скамейка + прыжок опорный + лазание по канату + подлезание + перелезание</li> </ul>	2
<b>Легкая атлетика</b>	Из истории физической культуры	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах.	<b>27</b> 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег		18

	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий старт;</li> <li>- старты из разных положений;</li> <li>- бег с ускорением (на время) 30 м;</li> <li>- бег высокий старт 60 м;</li> <li>- повторный бег 3-6х40 м;</li> <li>- повторный бег 2х100 м;</li> <li>- медленный бег до 4 мин;</li> <li>- кроссовый бег (500–1000 м);</li> <li>- преодоление полосы препятствий 80 м х4 препятствия.</li> </ul>	3
	Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в высоту с разбега;</li> <li>- в длину с разбега;</li> <li>- прыжок в «шаге»;</li> <li>- прыжки со скакалкой;</li> <li>- теннисный мяч на дальность с места из-за спины через плечо на дальность;</li> <li>- теннисный мяч в цель;</li> </ul>	3
<b>Лыжные гонки</b>	Физическая культура	Закаливание. Общие правила закаливания.	<b>16</b> 1
	Техника безопасности на занятиях в зимнее время;	Иметь соответствующую одежду и обувь.	1
	Практика	- одновременные одношажные и двушажные ходы;	4
		- подъемы (совершенствование);	2
		- торможение (полуплугом);	2
- повторное прохождение на скорость отрезков длиной до 100 м (3–4 раза за урок);		2	
	- передвижение до 3 км;	2	
	- дистанция 2 км на время;		
<b>Подвижные игры</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- на равновесие, эстафеты;</li> <li>- с бегом на скорость;</li> <li>- с метанием на дальность и в цель;</li> <li>- игры, подготовительные к баскетболу.</li> </ul>	<b>12</b>
<b>Баскетбол</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основная стойка, передвижение без мяча;</li> <li>- «защитная» стойка, приставной шаг;</li> <li>- остановка и 2 шага прыжком;</li> </ul>	<b>16</b>

		- повороты на месте; - ловля на месте и с выходом; - ловля и передача от груди 2 руками; - передача 1 рукой от плеча; - ведение мяча на месте и в движении; - броски мяча в корзину с места 2 руками от плеча с поддержкой другой; - двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
<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)**

#### **1 дополнительный класс**

#### ***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

##### **Знания о физической культуре**

✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Обучающийся научится:***

✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся научится:***

✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;

✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

### **1 класс**

#### ***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

##### **Знания о физической культуре**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Обучающийся научится:***

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся научится:***

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;

- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

### **2 класс**

#### ***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

##### **Знания о физической культуре**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий

спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться (выше базового уровня):***

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

***Обучающийся научится:***

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся научится:***

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

### **3 класс**

В результате изучения учебного предмета физической культуры (АФК) в 3 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных слабослышащим и позднооглохшим обучающимся):

#### ***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться (выше базового уровня):***

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

***Обучающийся научится:***

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

**4 класс**

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 4 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных слабослышащим и позднооглохшим обучающимся):

***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

**Знания о физической культуре**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

***Обучающийся научится:***

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

**5 класс**

В результате изучения учебного предмета физической культуры в 5 классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных слабослышащим и позднооглохшим обучающимся):

***Обучающиеся научатся (базовый уровень):***

**Знания о физической культуре**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Обучающийся научится:***

✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся научится:***

✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;

✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

### 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		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
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	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

1 км, мин, с						
--------------	--	--	--	--	--	--

## 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	430	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

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития слабослышащих и позднооглохших обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и т. д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т. д.

### **Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура» (АФК)**

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.

*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.

*Характеристика балльной оценки (отметки)*

**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.

В 1 доп. кл., 1–5 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.

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и т. д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т. д.

При оценивании успеваемости слабослышащих и позднооглохших 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. Рекомендуются вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### **Перечень учебно-методической литературы**

#### **Для учителя:**

1. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. № 1023).
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. – Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1–4 классы.
3. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Выпуск 2011г.
4. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения. Выпуск 2013г.

#### **Специальная литература.**

1. Методика обучения русскому языку в школе глухих. Под редакцией Л. М. Быковой - М.: Просвещение
2. С.А.Зыков. Методика обучения глухих детей языку. М.:

## Просвещение

3. А.Г. Зикеев. Развитие речи учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений. М.: Академия

### **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, дидактическая литература, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](#)
- [Дневник.РУ](#)
- <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.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мифодия – <http://www.vschool.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

