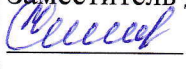




**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Донецкая специальная школа-интернат № 20»**

| | | |
|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальной школы Протокол № 1 от «27» августа 2024 года | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Н.И.Суркова | УТВЕРЖДЕНО Директор  М.А. Николенко Приказ № 78 от «30» августа 2024 года  |
|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(адаптивная физическая культура)
начальное общее образование
обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи
1дополнительный – 4 классы**

Рабочую программу составила:
Бунякова В.А.,
учитель начальных классов

2024— 2025 учебный год

Донецк

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | |
| Личностные результаты обучения..... | 10 |
| Метапредметные результаты обучения..... | 12 |
| Предметные результаты обучения | |
| 1 КЛАСС | 15 |
| 2 КЛАСС | 15 |
| 3 КЛАСС | 17 |
| 4 КЛАСС | 18 |
| СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | |
| 1 КЛАСС | 19 |
| 2 КЛАСС | 22 |
| 3 КЛАСС | 23 |
| 4 КЛАСС | 25 |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | |
| 1 КЛАСС (99 ч.)..... | 27 |
| 2 КЛАСС (102 ч.)..... | 29 |
| 3 КЛАСС (102 ч.)..... | 32 |
| 4 КЛАСС (102 ч.)..... | 34 |
| ОЦЕНИВАНИЕ | 37 |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 38 |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») включает: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; содержание учебного предмета «Физическая культура», распределённое по годам обучения, и тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования разработана в соответствии с требованиями:

Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального Закона от 17.02.2023 №19 – ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образование в составе Российской Федерации новых объектов – Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;

Санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;

Освоения ФАОП НОО (вариант 2.2), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания;

Рабочего учебного плана начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (АООП НОО), утвержденного приказом директора ГБОУ «Донецкая СШИ №20» от 25.08.2023 №56.

Реализация АООП (вариант 2.2) обеспечивает слабослышащим и позднооглохшим обучающимся уровень начального общего образования, способствующий на этапе основного общего образования достижению итоговых результатов, сопоставимых с требованиями ФГОС основного общего образования, что позволяет им продолжить образование, получить профессиональную подготовку, содействует наиболее полной социальной адаптации и интеграции в обществе.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в общество;

государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья слабослышащих и позднооглохших обучающихся в системе образования; современные научные представления о категории слабослышащих и позднооглохших обучающихся, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации.

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

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

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

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

К общим потребностям относятся:
необходимость использования специальных средств обучения, обеспечивающих реализацию "обходных" путей обучения двигательным действиям;
индивидуализацию обучения двигательным действиям;
обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, относятся:
максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

специальной работы по развитию координации, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
более длительное овладение двигательными навыками;
специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
щадящий здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
специальная работа по развитию речи в процессе занятий физической культурой (с учетом требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-коррекционного процесса);
использование специального оборудования, ассистивных устройств.

Предметом обучения 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.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает слабослышащих и позднооглохших обучающихся системой знаний о сущности и значении физической культуры и её влиянии на всестороннее

развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Концепция программы основана на следующих принципах:

принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

принцип учёта типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха на занятиях по физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, речевого развития, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление недостатков в физическом развитии слабослышащих и позднооглохших обучающихся, обеспечение наиболее полноценного физического развития (с учетом индивидуальных возможностей), но и на совершенствование речи и психических процессов, познавательной деятельности, развитие нравственных качеств личности;

принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности слабослышащих и позднооглохших обучающихся и расширение их "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;

принцип преемственности, предполагающий при проектировании ориентировку на основное общее образование обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;

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

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

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

принцип здоровьесбережения основывается на том, что при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

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

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

Особенности слабослышащих и позднооглохших обучающихся определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по физической культуре, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

строгой регламентации физкультурной деятельности обучающихся с учетом медицинских рекомендаций;

индивидуализацией образовательного процесса;

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

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

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

При реализации требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-коррекционного процесса предусматривается, что на

уроках обучающиеся пользуются индивидуальными средствами слухопротезирования (индивидуальными слуховыми аппаратами / КИ) в процессе устной коммуникации (при объяснении учителем учебного материала, его повторении, предъявлении заданий, обсуждении их выполнения, подведении итогов урока). При затруднении обучающихся в восприятии устной речи широко используются таблички, на которых написан предъявленный речевой материал, с последующим обязательным его устным повторением учителем и устными ответами обучающихся.

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

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

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

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

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

Содержание программы строится на принципах личностно-

ориентированной педагогики, которая определяет повышение внимания к физическому развитию, ориентации физкультурной деятельности на решение задач развития культуры движения.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корригирующим упражнениям, как простейшим формам физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программу включены спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации, 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 слабослышащими и позднооглохшими 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 физкультуры, в том числе ее восприятием и воспроизведением;

воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. Во всех классах начального звена на выполнение физических упражнений должно быть отведено не менее 70% от всего объема учебных часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения ФАОП НОО (вариант 2.2) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья программа направлена на достижение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Личностные результаты

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

Патриотическое воспитание:

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

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

Содержание программы направлено на формирование жизненных компетенций:

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

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

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

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

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

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

развитие имитационных способностей (умения подражать);

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

Метапредметные результаты

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные познавательные действия:

базовые логические действия: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, беговых и прыжковых упражнений;

базовые исследовательские действия: моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игровых действий; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминутки с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

работа с информацией: использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач; умение составлять с помощью педагога схемы выполнения двигательных действий; умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) на занятиях физкультурой и спортом.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

общение: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и благополучие человека; владеть терминологической и тематической лексикой, а также лексикой по организации учебной деятельности, используемой на уроках физической культуры, в том числе ее восприятием и достаточно внятным (понятным окружающим людям) и естественным по звучанию воспроизведением, активно использовать в процессе устной коммуникации на уроках и внеурочной деятельности, связанной с физкультурой и спортом, оздоровительными мероприятиями; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

совместная деятельность: организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях физической культурой, давать речевые отчеты по их выполнению; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и игр.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные регулятивные действия:

самоорганизация: с помощью педагогического работника планировать действия по решению учебной задачи для достижения результата, а именно формирования комплекса физкультурно-спортивных действий; выстраивать последовательность действий на уроках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в процессе решения конкретной учебной задачи;

самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт слабослышащих и позднооглохших обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания по физической культуре выделяются знания, умения и способы действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях. С учётом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших 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.

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

Знания о физической культуре:

излагает знания о физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);

слухо-зрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно);

применяет знакомые термины, объясняет их смысл;

объясняет с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (использования плана, базового словаря и т.д.)

понятие о физической культуре, здоровом образе жизни и здоровье;

объясняет правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на спортивной площадке;

называет основные способы и особенности движений и передвижений человека с учётом изученных двигательных действий;

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

Способы физкультурной деятельности:

выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;

составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;

измеряет и демонстрирует в записи индивидуальные показатели длины и массы тела;

участвует в подвижных играх и игровых заданиях для знакомства с основными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое совершенствование:

выполняет комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов для формирования опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости и координации;

выполняет упражнения из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на

артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой; выполняет способы игровой деятельности и взаимодействует со сверстниками, принимает правила игры, знает их.

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

Знания о физической культуре:

излагает знания о физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);

слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках ФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством учителя и самостоятельно); применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;

владеет элементарными представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;

называет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;

перечисляет основные исторические факты развития Олимпийских игр и место изученных видов спорта на Олимпийских играх;

различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);

понимает технику выполнения основных упражнений из раздела физическое совершенствование, формулирует правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);

осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;

измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

принимает участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе.

Физическое совершенствование:

выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей; демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;

демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;

выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

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

Знания о физической культуре:

излагает собственные знания о физической культуре с использованием словесной речи;

слухозрительно воспринимает и понимает используемые на уроках ФК термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий; применяет знакомые термины в собственных высказываниях, объясняет их смысл;

владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;

называет физические упражнения по направлениям, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на мышцы;

называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;

называет знакомые исторические факты развития физической культуры; направленность современных Олимпийских игр

описывает технику выполнения освоенных физических упражнений и основные правила выполнения.

Способы физкультурной деятельности:

проводит разминку по её видам с помощью дидактических карточек и помощи педагога: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;

проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;

участвует в организации подвижных игр.

Физическое совершенствование:

демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;

демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

демонстрирует умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину;

выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);

выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания о физической культуре:

владеет представлениями об основных физических качествах и упражнениях, направленных на их развитие;

понимает связь физической культуры с особенностями и обычаями народов России (на примере региона);

понимает и перечисляет способы оценки развития основных физических качеств;

воспринимает и понимает технику безопасности, как фактора профилактики травматизма;

понимает и использует общепринятую терминологию по изученному материалу легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности:

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

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

демонстрирует правила организации подвижных игр с соблюдением техники безопасности;

демонстрирует общие правила оказания первой помощи при травме.

Физическое совершенствование:

выполняет комплексы упражнений на развитие основных физических качеств из различных видов физкультурной деятельности;

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

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

выполняет передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с переступанием и торможением по дистанции;
 выполняет бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с шага и в высоту с разбега способом согнув ноги;
 демонстрирует прохождение полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, ходьбы по гимнастической скамейке;
 выполняет элементы техники волейбола, баскетбола и футбола в игре по упрощенным правилам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

знания о физической культуре;
 способы физкультурной деятельности;
 физическое совершенствование.

На основе представленных компонентов определено следующее основное содержание каждого компонента:

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

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

«Физическое совершенствование»: спортивно-оздоровительная деятельность (осень/весна); физкультурно-оздоровительная деятельность; подвижные и спортивные игры.

Следует учитывать, что модули - взаимозаменяемы и взаимодополняемы. Модули «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» могут быть распределены по остальным модулям программы.

Примерное распределение часов по учебному предмету «Физическая культура» (вариант 2.2)

| Модуль/раздел | Классы | | | |
|---|-------------------------------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. Знания о физической культуре | в процессе обучения на уроках | | | |
| II. Способы физкультурной деятельности | в процессе обучения на уроках | | | |
| III. Физическое совершенствование | | | | |
| III.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень) | 18 | 18 | 18 | 18 |
| III.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 33 | 36 | 36 | 36 |
| III.3. Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 33 | 33 |
| III.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна) | 15 | 15 | 15 | 15 |

| | | | | |
|-------|----|-----|-----|-----|
| Всего | 99 | 102 | 102 | 102 |
|-------|----|-----|-----|-----|

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Модуль I. Знания о физической культуре.

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

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

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

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень).

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

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

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

3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Подвижные и спортивные игры.

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

Подвижные игры на имитацию и подражание.

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

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

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна).

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

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

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

Упражнения на развитие быстроты и выносливости.

2 КЛАСС

Модуль I. Знания о физической культуре.

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

Модуль II. Способы физической деятельности.

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

процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Самостоятельные игры и развлечения.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень).

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

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

3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Организуемые команды и приёмы.

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

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

3.3. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна).

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики.

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

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето». Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам».

3 КЛАСС

Модуль I. Знания о физической культуре.

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

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

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

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень).

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

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

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

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

3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

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

Лазанья и перелезания (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку). Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах: галоп и полька.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка». Игры, способствующие развитию фиксации зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

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

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

3.3. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

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

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания.

Модуль I. Знания о физической культуре.

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

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

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

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень).

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

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

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.

3.4. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

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

3.5. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна).

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

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

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

Упражнения на быстроту, выносливость.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

| Тема | Программный материал | Кол-во часов |
|--------------------------------------|---|--------------|
| Модуль I. | | |
| Знания о физической культуре. | Понятие «физическая культура». Здоровый образ жизни. Влияние регулярных занятий доступными физическими упражнениями, занятиями физкультурой, соблюдение личной гигиены на укрепление здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале, на спортивной площадке. История базовых видов спорта. Основная терминология на занятиях физической культурой. | |
| Модуль II. | | |

| | | |
|--|--|----|
| Способы физкультурной деятельности. | Режим дня и способы его составления. Основные правила личной гигиены. Упражнения по видам разминки. | |
| Модуль III. Физическое совершенствование. | | |
| 3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень) | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. Ходьба и бег: -по пересеченной местности, -по прямой, -по кругу (парами, в колонне). Ходьба -в различном темпе. -в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх Прыжки на двух ногах вперед. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения для развития быстроты и выносливости. | 18 |

| | | |
|---|--|-----------|
| <p>3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> | <p>История гимнастики. Правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные термины. Личная гигиена. Общая разминка: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).</p> <p>Общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприсед, повороты на каждый шаг.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастической палки. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Лазание по гимнастической стенке, ползание, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).</p> <p>Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажимание пальцев на ладонь и т.д. Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик.</p> | <p>33</p> |
| | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении Перестроение с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега враспынную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.</p> | |

| | | |
|--|---|----|
| 3.3. Подвижные и спортивные игры | <p>Виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий и подвижных игр. Правила игр. Подвижные игры на имитацию и подражание. Игровые задания на ощущение собственного тела: «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос».</p> <p>Подвижные игры на внимание, развитие координации, ориентирование по цвету: «Внимание», «запрещенный цвет», «Цветные палочки».</p> <p>Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.</p> | 33 |
| 3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна) | <p>Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий. Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений. Упражнения на развитие быстроты и выносливости.</p> | 15 |

2 класс (102 часа)

| Тема | Программный материал | Кол. час |
|--|---|----------|
| Модуль I. | | |
| Знания о физической культуре. | <p>Физическое развитие человека. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. История возникновения базовых видов спорта. Древние олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Правила закаливания. Понятия о самостоятельном выполнении упражнений. Утренняя зарядка, физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Спортивная одежда и обувь.</p> | |
| Модуль II. | | |
| Способы физкультурной деятельности. | <p>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p> | |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>Корректирующие упражнения и способы их выполнения. Самоконтроль в процессе занятий. Ведение дневника наблюдений за своим физическим развитием. Наблюдение за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Простейшие закалывающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Самостоятельные игры и развлечения.</p> | |
| Модуль III. Физическое совершенствование. | | |
| 3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень) | <p>Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Правила организации места занятий. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Прыжки на одной, двух ногах на месте с продвижением, в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, координации.</p> | 18 |
| 3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность | <p>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Формирование осанки – компонент здоровья. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Упражнения по видам разминки. Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка») Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.</p> | 36 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).</p> <p>Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями). Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадок животных. Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|----|
| 3.3. Подвижные и спортивные игры | Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», | 33 |
| | «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту». Подвижные игры с ловлей и бросками мяча: «Попади в обруч», «Мяч водящему». Эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. | |
| 3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна) | Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики. Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето». Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам». | 15 |

3 класс (102 часа)

| Тема | Программный материал | Кол. час |
|--|--|----------|
| Модуль I. | | |
| Знания о физической культуре. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Современные Олимпийские игры. | |
| Модуль II. | | |
| Способы физкультурной деятельности. | Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | |
| Модуль III. Физическое совершенствование. | | |

| | | |
|---|---|-----------|
| <p>3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень)</p> | <p>Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств. Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит»,</p> | <p>18</p> |
| | <p>«Метко в цель», «Точный расчет». Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта. Прыжки толчком одной ногой двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега.</p> | |

| | | |
|--|---|-----------|
| <p>3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> | <p>Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика. Организующие команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики. Упражнения с серией поворотов и прыжков, с использованием гимнастических предметов. Лазанья и перелезания (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку). Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный). Упражнения в танцах: галоп полька. Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка». Игры, способствующие развитию фиксации зрения: «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».</p> | <p>36</p> |
| | <p>Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.</p> | |

| | | |
|--|---|-----------|
| 3.3. Подвижные и спортивные игры | <p>Правила подвижных игр. Сюжетные игры. Распределение ролей. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром». Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало». Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.</p> | 33 |
| 3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна) | <p>Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Кроссовая подготовка: бег на выносливость. Эстафеты с элементами бега, прыжков метания.</p> | 15 |

4 класс (102 часа)

| Тема | Программный материал | Кол. час |
|--------------------------------------|---|----------|
| Модуль I. | | |
| Знания о физической культуре. | <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль за физической подготовленностью. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> | |
| Модуль II. | | |

| | | |
|---|---|-----------|
| Способы физкультурной деятельности. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | |
| Модуль III. Физическое совершенствование. | | |
| 3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность (осень) | <p>Классификация легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Основы профилактики травматизма.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты, силы выносливости. Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.</p> | 18 |
| 3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (весна) | <p>Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Спорт и гимнастические виды спорта.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Мост из положения стоя поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный.</p> <p>Упражнения на равновесие ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> | 36 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | <p>преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.</p> <p>Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p> <p>Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)</p> <p>Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляр», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».</p> <p>Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».</p> <p>Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов с различными предметами.</p> <p>Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.</p> | |
| <p>3.3. Подвижные и спортивные игры</p> | <p>Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.</p> <p>Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер».</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> | <p>33</p> |

| | | |
|--|---|----|
| 3.4. Спортивно-оздоровительная деятельность (весна) | Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Элементы бега по дистанции: | 15 |
| | высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. Упражнения на быстроту, выносливость. | |

ОЦЕНИВАНИЕ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:
Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

| | |
|----------|--|
| 5 | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
|----------|--|

| | |
|----------|---|
| 4 | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| 3 | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| 2 | выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. |

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации программы по адаптированной физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

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

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

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

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

мелкой моторики.

Пронумеровано и прошиито
40 страниц

Директор
ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»
_____ М.А.Николенко