

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,



«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»

ГБОУ СО «ЦПМСО «Эхо»

Согласована:
протокол заседания ПС
№ 46 от 09.06.2022

Утверждена:
приказ № 61 от 09.06.2022

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса (вариант 1.3)
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Алименко В.И.
Учитель 1 КК

г. Екатеринбург, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании нормативно-правовой базы, в которую входят:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ОВЗ, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014;
3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей ОВЗ; Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (варианты 1.2; 1.3) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»
4. Письмо министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.1995 № 181-ФЗ;
6. Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих детей (вариант 1.2; 1.3);
7. Учебный план ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо».
8. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в

организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;

9. Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)

10. Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с основными положениями проекта примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей, обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012 г

Программа составлена с учетом основных дидактических принципов: доступности, научности, систематичности и коррекционной направленности.

При разработке рабочей программы учитываются индивидуальные психофизические особенности обучающихся.

Структура рабочей программы составлена по требованиям Письма Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов»:

1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;
2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
3. Календарно-тематическое планирование.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура, как школьный учебный предмет, имеет важное коррекционно - развивающее значение, является ведущим, так как от его усвоения во многом зависит успешность дальнейшего школьного и профессионального обучения, а также социальной адаптации и реабилитации обучающихся. В процессе изучения осуществляется

исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, концентрации внимания, речи, пространственной ориентировки. Программа учебного предмета «Физическая культура» включает в себя следующие блоки:

- Знания о физической культуре;
- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Лыжная подготовка;
- Игры;
- Аттестация.

Воспитательная составляющая учебного предмета.

Основные направления воспитательной деятельности:

- Гражданское воспитание;
- Патриотическое воспитание;
- Духовно-нравственное воспитание;
- Эстетическое воспитание;
- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- Трудовое воспитание;
- Экологическое воспитание.

- Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного

диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Место предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе в программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида и в учебном плане ЦПМСС «Эхо» отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа в год.

Продолжительность учебного года в 4 классе составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 4 классе составляет 40 минут.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Личностные результаты | Предметные результаты освоения АООП (минимальный уровень) | Предметные результаты освоения АООП (достаточный уровень) |
|---|---|--|
| <p>1. Гражданское воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях; - осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах; - умение выражать своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности; <p>2. Патриотическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну; <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников); - формирование уважительного отношения к | <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | <ul style="list-style-type: none"> - Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении |

| | | |
|--|--|---|
| <p>иному мнению, истории и культуре других народов.</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none">- понимание значения и ценности трудовой деятельности человека;- стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины; <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none">- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела); <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none">- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями; <p>- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.</p> | | <p>двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none">- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
|--|--|---|

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в групповой форме. Занятия с обучающимися проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Содержание включает в себя следующие разделы:

- Знания о физической культуре;
- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Лыжная и конькобежная подготовка;
- Игры;
- Аттестация.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

| № | Название раздела (темы), содержание | Количество часов | Планируемые результаты освоения обучающимися программы | | Вид контроля |
|----|-------------------------------------|------------------|---|---|---|
| | | | Личностные | Предметные | |
| 1. | Знания о физической культуре | 5 | <p>1. Гражданское воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях; - осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах; - умение выражать своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности; <p>2. Патриотическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну; <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие и проявление этических | <ul style="list-style-type: none"> — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и | <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение контрольных упражнений; - Измерение показателей основных физических качеств. - Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. |
| 2. | Легкая атлетика | 40 | | | |
| 3. | Гимнастика | 33 | | | |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 | | | |
| 5. | Игры | 2 | | | |
| 6. | Аттестация | 5 | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | <p>чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание значения и ценности трудовой деятельности человека; - стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины; <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела); <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - принятие и освоение социальной | <p>элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"> — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</p> <p>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</p> <p>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями;</p> <p>- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.</p> | <p>признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

Календарно-тематическое планирование учебного материала на 2022-2023 учебный год

| Дата | Название темы | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
|------|--|------------------|--|
| | Сообщение теоретических сведений. | 1 | Беседа. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.Инструктаж по ТБ |
| | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. |
| | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. | 2 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). | 1 | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!» |
| | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель |
| | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра |
| | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» |
| | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1 | Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу» |
| | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель |
| | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. |
| | Легкая атлетика. | 2 | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» |
| | Непрерывный бег в среднем темпе | | |
| | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель. |
| | Легкая атлетика. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» |
| | Прыжки в высоту. | | |
| | Легкая атлетика. Ориентировка в | 2 | Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | пространстве. | | Игра: «Пустое место» Прыжки в высоту. Игра: «Запомни порядок» |
| | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 2 | Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками |
| | Легкая атлетика. Техника высокого старта. | 2 | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» |
| | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 2 | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. |
| | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | 1 | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие |
| | Легкая атлетика. | 1 | Тестирование (скоростные качества, выносливость). |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | <p>Скакалка</p> <p>Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание в цель.</p> |
| | Эстафеты «Веселые старты» | 1 | <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> |
| | | | |
| | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1 | <p>Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста.</p> <p>Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча.</p> |
| | Гимнастика | 2 | <p>ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;</p> <p>Игра «Волшебный мешок».</p> <p>Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».</p> |
| | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | 2 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;</p> <p>ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».</p> |
| | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | <p>Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место»,</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | <p>«Повторяй за мной».</p> <p>Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);</p> |
| | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | <p>Ползание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Игра: «Третий лишний»</p> <p>Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.</p> |
| | Гимнастика. Элементы акробатики. | 2 | <p>Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;</p> <p>Выполнение строевых команд; игра «Салки».</p> |
| | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | <p>Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».</p> <p>ОРУ с флажками; повороты, направо, налево;</p> |
| | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | <p>Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».</p> <p>Метание в цель; Упражнения в равновесии</p> |
| | Гимнастика. Упражнения в | 2 | <p>Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | равновесии | | |
| | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» |
| | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» |
| | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки» |
| | Лазание по гимнастической стенке | 1 | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» |
| | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». |
| | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | 1 | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. |
| | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | 1 | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. |
| | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | 1 | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | ботинки. История зимних Олимпийских игр. |
| | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | 1 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. |
| | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1 | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. |
| | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1 | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. |
| | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1 | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». |
| | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». |
| | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1 | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. |
| | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1 | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. |
| | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1 | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1 | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. |
| | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1 | Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»; |
| | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | 1 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. |
| | Лыжная подготовка. Подъем «полуёлочкой» | 1 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. |
| | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | 1 | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». |
| | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | 1 | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». |
| | Лыжная подготовка. Игровое занятие | 1 | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». |
| | Лыжная подготовка. Игровое занятие | 1 | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». |
| | Сообщение теоретических сведений. | 1 | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме |
| | Подвижные игры. | 2 | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | <p>партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.</p> <p>Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча на месте.</p> <p>Игры с элементами баскетбола.</p> |
| | Сообщение теоретических сведений. | 1 | <p>Элементарные сведения о гимнастических предметах.</p> <p>Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p>Значение режима дня.</p> |
| | Гимнастика. Бег с высокого старта | 1 | <p>Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».</p> |
| | Гимнастика. Бег с высокого старта | 1 | <p>Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу»</p> |
| | Гимнастика. Бег на дистанцию 30м. | 1 | <p>ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».</p> |
| | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1 | <p>Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».</p> |
| | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1 | <p>Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».</p> |
| | Гимнастика | 1 | <p>Совершенствование разученных ранее координационных движений.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Гимнастика | 1 | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. |
| | Гимнастика. Ползание | 1 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |
| | Гимнастика. Ползание | 1 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. |
| | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. |
| | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. |
| | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1 | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. |
| | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | 1 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». |
| | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | 1 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». |
| | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | 2 | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Легкая атлетика. Прыжок с места в длину | 2 | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» |
| | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». |
| | Легкая атлетика. | 1 | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» |
| | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 2 | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». |
| | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | 2 | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. |
| | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1 | «Челночный» бег 3x10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. |
| | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 1 | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год. |
| | Метание мяча. Итоговое игровое занятие. | 1 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. |

Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

| | |
|--|--|
| <p>1. Нормативные документы по предмету</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ); 2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598, п. 2.9.5.); 3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих обучающихся (вариант 2.2) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» 4. Учебный план ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для слабослышащих детей (вариант 2.2); 5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ. |
| <p>2. Учебно-методический комплект с методической поддержкой</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение», 2014 г. 2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение» 2012 г. 3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г. 4. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.:Просвещение 2012 г. 5. Проект примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей |
| <p>3. Демонстрационное и учебно-лабораторное оборудование, приборы</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стенка гимнастическая 2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м и 4м. 3. Мат гимнастический 4. Обруч гимнастический 5. Лента финишная 6. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон 7. Лыжи детские с креплениями и палками 8. Спортивно игровая площадка 9. Мячи 10. Скакалка детская 11. Кегли |

| | |
|------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none">12. Флажки13. Рулетка14. Сетка для переноса и хранения мячей15. Аптечка16. Интерактивная доска |
| 4.Игры и игрушки | <ol style="list-style-type: none">1. Футбол2. Стол для игры в настольный теннис3. Сетка для пионербола4. Настольные шахматы5. Настольные шашки |