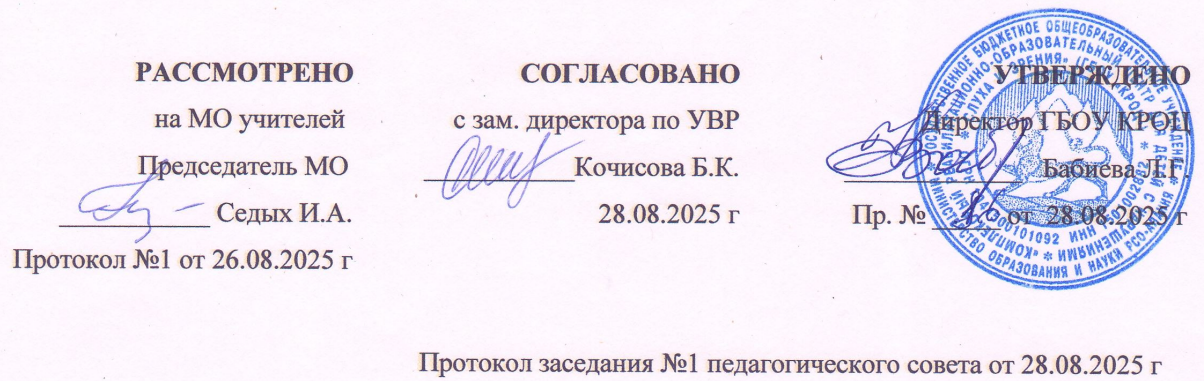
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комплексный реабилитационно-образовательный центр для детей с нарушениями слуха и зрения»**

**г. Владикавказ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование учебного курса: «Физическая культура»**

**Класс: 5 «а»**

**Вариант: 1.3**

**Уровень образования: НОО**

**Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год**

Рабочую программу составила: Седых Ирина Александровна

Квалификационная категория: высшая.

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно правовой и документальной основой рабочей программы являются следующие документы:**

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016г.);
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
* Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1024);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. №

495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" (Зарегистрирован в Минюсте России 15 августа 2024 г., регистрационный № 79163);

* адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха ГБОУ КРОЦ;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09. 2022 г. № 858 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
* Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020

№ СП 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

* Учебный план ГБОУ КРОЦ.

Физическая культура – система совершенствования физических качеств человека и коррекция нарушений осанки, моторики, развитие отстающих от нормы двигательных реакций, координаций движений. Формирование двигательной памяти и умения сохранять статическое и двигательное равновесие, связанное с индивидуальными расстройствами вестибулярного аппарата и ориентировкой в пространстве. Нивелирование ограничений словесной информации о выполняемых движениях из-за отсутствия слухового контроля.

Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей компенсаторных функций сохранных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, сохранении равновесия, лазаньи, перелезании, передвижении на лыжах. Развития чувства темпа и ритма.

Коррекционная направленность. Разработанная на основе концепции образования  и Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям   осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;

- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

**Цель:** формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, умения следить за своим физическим состоянием, умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Обогащение словарного запаса.

***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Укрепление и сохранение здоровья учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,   плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации

Воспитательные задачи:

1. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
2. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
3. Формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;

**Место предмета в учебном плане**

В соответствие с недельным учебным планом на предмет «Физическая культура» отводится3 часа в неделю. Количество часов в год: 102 ч, 34 учебные недели,

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» (вариант 1.3) обеспечивает достижение глухими обучающимися двух видов результатов: личностных и предметных.

***Личностные результаты*** освоения программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» включают индивидуально-личностные качества и жизненные компетенции, социально значимые ценностные установки, социальные компетенции, личностные качества обучающегося.

Личностные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» (вариант 1.3) отражают:

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

2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться доступными информационными средствами для осуществления связи со сверстниками и/ или родителями (факс, смс-сообщение, видео-чат и др.);

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

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

5) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации (расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы; умение соотносить сезонные изменения природы и жизни людей, 234 взаимосвязи явлений окружающего мира и расширяющегося личного пространства и др);

6) способность к осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с близкими в семье, учителями и учениками в школе; незнакомыми людьми в транспорте и т.д., в том числе слышащими детьми и взрослыми.

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

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные результаты*** освоения программы учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные знания глухих обучающихся являются необходимой базой для овладения личностными результатами (жизненной компетенцией) и не рассматриваются как критериальная основа при продолжении образования.

Предметные результаты включают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счѐт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязатель-ной части базисного учебного плана.

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

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

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

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов/темы** | **Количество часов на раздел/тему** |
| 1.Знания по адаптивной физической культуре | | |
| 1. | Физическая культура | 2 |
| 3. | Физические упражнения | 3 |
| 2.Способы физкультурной деятельности | | |
| 1. | Самостоятельные занятия | 1 |
| 2. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | - |
| 3. | Самостоятельные игры и развлечения | - |
| 3.Физическое совершенствование | | |
| 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |
| 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность: | 93 |
| 3. | Легкая атлетика | 23 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 23 |
| 5. | Гимнастика | 23 |
| 6. | Адаптивная физическая реабилитация. | 24 |
| Итого: | | 102 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Примечания** |
| Книгопечатная продукция | |
| Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся | В программе определены цели и задачи курса, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения; представлены содержание начального обучения математике, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса. |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение |
| Вспомогательная литература:  1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. М: «Просвещение» | Учебник посредством многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся с азами физической культуры и здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в программу по физической культуре. В конце каждой темы предлагаются вопросы и задания для повторения и закрепления знаний и умений, а также игра «Проверь себя» для самооценки. |
| **Оборудование** | |
| - стенка гимнастическая;  - бревно гимнастическое напольное;  - скамейки гимнастические;  - перекладина гимнастическая;  - комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  -  маты гимнастические;  -  мячи набивные (1 кг);  -  скакалки гимнастические;  - мячи малые (резиновые, теннисные);  - палки гимнастические;  - обручи гимнастические;  - рулетка измерительная (10 м, 50 м);  - щиты с баскетбольными кольцами;  - большие мячи (резиновые, баскетбольные);  - стойки волейбольные;  - сетка волейбольная;  - мячи средние резиновые:  - аптечка медицинская;  - тематические таблички. |  |
| **Интернет-ресурсы:** | |
| 1. Газета «1 сентября». – Режим доступа: www.festival.1september.ru  2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: http://school-collection.edu.ru  3. Официальный сайт образовательной системы «Школа 2000». – Режим доступа: http://www.sch2000.ru  4. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru  5. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: http://nachalka.info/about/193  6. Народные игры. – Режим доступа: http://igra-naroda.ru  7. Сайт «Современная начальная школа. Здоровье сберегающие технологии». - Режим доступа: http://zdorovsud.narod.ru/index.htm  8. Сайт «Физкультура в школе». - Режим доступа: http://www.fizkulturavshkole.ru/  9. Сайт «ФизкультУРА». - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/  10. Народные игры. – Режим доступа: http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml |  |
| **Технические средства** | |
| 1. Музыкальный центр | |

**Контрольно-измерительный материал**

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическиее  способ- | Контрольное  ное упражне- | Воз-раст, лет | Уровень | | | | | |
| способ- | упражнение |  | Мальчики | | Девочки | | |
| ности | (тест) | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скорост- | Бег 30м,сек. | 7 | 7,5 и выше | 7,6-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| ные |  | 8 | 7,1 -"- | 7,0-6,0 | 5,4 - "- | 7,3 - "- | 7,2-6,2 | 5,6 - "- |
|  |  | 9 | 6,8 - "- | 6,7-5,7 | 5,1-"- | 7,0 - "- | 6,9-6,0 | 5,3 - "- |
|  |  | 10 | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,0 - "- | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,2-"- |
| Координа- | Челночный | 7 | 11,2 и вышевыше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и вышевышевыше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| ционные | бег | 8 | 10,4-"- | 10,0-9,5 | 9,1-"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 - "- |
|  | Зх10м,сек. | 9 | 10,2-"- | 9,9-9,3 | 8,8 - "- | 10,8-"- | 10,3-9,7 | 9,3 - "- |
|  |  | 10 | 9,9 - "- | 9,5-9,0 | 8,6 - "- | 10,4 - "- | 10,0-9,5 | 9,1-"- |
| Скоростно- | Прыжок в | 7 | 100 и выше | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| силовые | длину с | 8 | 110-"- | 125-145 | 165-"- | 100-"- | 125-140 | 155-"- |
|  | места, см | 9 | 120-"- | 130-150 | 175-"- | 110-"- | 135-150 | 160-"- |
|  |  | 10 | 130-"- | 140-160 | 185-"- | 120-"- | 140-155 | 170 - "- |
| Выносли- | 6-минутный | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 ивыше | 500 и менее менее | 600-800 | 900 и выше |
| вость | бег ,м | 8 | 750 - "- | 800-950 | 1150 -"- | 550-"- | 650-850 | 950 - "- |
|  |  | 9 | 800 - "- | 850-1000 | 1200-"- | 600 - "- | 700-900 | 1000-"- |
|  |  | 10 | 850 - "- | 900-1050 | 1250-"- | 650 - "- | 750-930 | 1050-"- |
|  | Наклон | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 12,5 и выше |
| Гибкость | вперед из | 8 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 11,5-"- |
|  | положения | 9 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 13,0-"- |
|  | стоя, см | 10 | 2-"- | 4-6 | 8,5 - "- | 3-"- | 7-10 | 14,0-"- |
|  | Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на высокой | 7 | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше | **-** | **-** | **-** |
|  | перекладине | 8 | 1 -"- | 2-3 | 4-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | из виса, кол- | 9 | 1-"- | 3-4 | 5-"- | **-** | **-** | **-** |
| Силовые | во раз (мальчики) | 10 | 1 -"- | 3-4 | 5-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | На низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине | 7 | **-** | **-** | **-** | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
|  | из виса лежа, | 8 | **-** | **-** | **-** | 3-"- | 6-10 | 14 - "- |
|  | кол-во раз | 9 | **-** | **-** | **-** | 3-"- | 7-11 | 16-"- |
|  | (девочки) | 10 | **-** | **-** | **-** | 4-"- | 8-13 | 18-"- |