

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



**«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»
ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»**

Согласована
протокол заседания ПС
№ 46 от 09.06.2022

Утверждена:
Приказ № 61 от 09.06.2022

Физическая культура
Рабочая программа для обучающихся 5 класса (вариант 1.3)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Алименко В.И.,
учитель первой категории
по физической культуре

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. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вар. 1.3);
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. Учебный план ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо».
7. 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»;

8. 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)

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

Рабочая программа по физической культуре для 5 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 математики 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 5 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 5 классе составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 5 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.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа рассчитана на 98 занятий, общей продолжительностью 102 академических часа. Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

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> <ul style="list-style-type: none"> - 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>признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	
--	--	--	---	--	--

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; 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 «полуелочкой»	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	2		«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.
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.
Прыжки	1		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической

			подготовленности.
	Метание мяча	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

1. Нормативные документы по предмету	<p>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);</p> <p>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.);</p> <p>3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих обучающихся (вариант 2.2) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»</p> <p>4. Учебный план ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для слабослышащих детей (вариант 2.2);</p> <p>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>1. Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение», 2014 г.</p> <p>2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение» 2012 г.</p> <p>3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.:</p>

	<p>Просвещение, 2008 г.</p> <p>4. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.:Просвещение 2012 г.</p> <p>5. Проект примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей</p>
3. Демонстрационное и учебно-лабораторное оборудование, приборы	<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 12. Флажки 13. Рулетка 14. Сетка для переноса и хранения мячей 15. Аптечка 16. Интерактивная доска
4. Игры и игрушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Футбол 2. Стол для игры в настольный теннис 3. Сетка для пионербола 4. Настольные шахматы 5. Настольные шашки