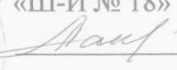


Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «25» августа 2016г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Ш-И № 18»  
Гавриленко Л.С.   
Приказ № 395  
от 01.09.2016г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре (адаптивной)  
для учащихся, воспитанников 1-5 классов  
(ФГОС ОВЗ вариант 1.2)**

Составитель  
Астафьев К.В.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
6. Содержание учебного предмета
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для глухих учащихся и программы формирования универсальных учебных действий.

Программа построена с учетом общих закономерностей и специфических особенностей развития глухих учащихся, воспитанников.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у глухих учащихся, воспитанников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Основные задачи реализации содержания:**

- овладение учащимися, воспитанниками основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия учащихся, воспитанников в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания у глухих учащихся, воспитанников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности глухих учащихся, воспитанников, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, воспитанников, 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.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «Ш-И №18» на изучение физической культуры в 1-5 классах отводится 507 часов.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
33 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели
3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю
<b>99 часов в год</b>	<b>102 часа в год</b>	<b>102 часа в год</b>	<b>102 часа в год</b>	<b>102 часа в год</b>
<b>Итого:</b>	<b>507 часов</b>			

### 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися, воспитанниками основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями у учащихся, воспитанников на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- 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;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости sms-сообщение и другое);
- овладение начальными умениями адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

## **6. Содержание учебного предмета**

### ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

#### ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

#### ***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***

##### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.

##### ***ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ***

Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры на основе волейбола. Подвижные игры на основе футбола

##### ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ***

Движения и передвижения строем. Развитие координационных способностей. Акробатика

Название основных гимнастических снарядов. Снарядная гимнастика. Прикладная гимнастика.

##### ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***

Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся, воспитанников**

**1 класс (99 часов)**

Раздел, тема	Характеристика видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</b>	
<p>Понятие о физической культуре                      Основные способы передвижения человека.                      Возникновение физической культуры у древних людей                      Физические упражнения.                      Физические качества человека</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.                      Выявлять различие в основных способах передвижения человека.                      Пересказывать тексты по истории физической культуры.                      Анализировать причины возникновения физической культуры                      Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц                      Давать характеристику основных физических качеств</p>
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b>	
<p>Режим дня                      Утренняя зарядка                      Физкультминутки и физкультпаузы                      Понятие правильной осанки</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.                      Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.                      Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.                      Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.                      Контролировать осанку в течение дня</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)</b>	
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>	
<p>Оздоровительные формы занятий                      Развитие физических качеств                      Профилактика утомления</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)</b>	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)</b>	
<p>Беговая подготовка.                      Прыжковая подготовка                      Броски большого, метания малого мяча</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.                      Преодолевать простейшие препятствия.                      Описывать технику беговых упражнений                      Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p>



	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28ч)</b>	
<p>Игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Класс, смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(25ч)</b>	
<p>Акробатика.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке, лежа на животе.</p> <p>Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Упоры, седы, упражнения в группировке</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(12)</b>	
Организующие команды и приёмы. Передвижения на лыжах	Уметь: передвигаться на лыжах Описывать технику лыжных ходов Осваивать технику лыжных ходов Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах Выявлять характерные ошибки Проявлять качества координации и выносливости

### 2 класс (102 часа)

Раздел, тема	Характеристика видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</b>	
Физическая культура человека Правила ТБ при занятиях физической культурой Зарождение Олимпийских игр Физические качества сила, быстрота, выносливость Физические качества гибкость и равновесие	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b>	
Закаливание Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Понятие длины и массы тела Правильная осанка	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)</b>	
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>	
Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)</b>	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)</b>	
<p>Беговая подготовка. Прыжковая подготовка Броски большого, метания малого мяча</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28ч)</b>	
<p>Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты. Игра «Вызов номера». Эстафеты. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Игра «Птица в клетке». Эстафеты. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(25ч)</b>	
<p>Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Упоры, седы, упражнения в группировке Прикладная гимнастика. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Поднимание согнутых и прямых ног в</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

весе Вис на согнутых руках.	разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15)</b>	
Организирующие команды и приёмы. Передвижения на лыжах. Эстафеты на лыжах. Ступающий шаг без палок Повороты переступанием. Скользкий шаг без палок.	Уметь: передвигаться на лыжах Описывать технику лыжных ходов Осваивать технику лыжных ходов Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах Выявлять характерные ошибки Проявлять качества координации и выносливости

### 3 класс (102 часа)

Раздел, тема	Характеристика видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>	
Физическая культура человека Правила ТБ при занятиях физической культурой Зарождение Олимпийских игр Физические качества сила, быстрота, выносливость Физические качества гибкость и равновесие	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>	
Закаливание Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Понятие длины и массы тела Правильная осанка	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)</b>	
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>	

Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)</b>	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)</b>	
Беговая подготовка. Прыжковая подготовка Броски большого, метания малого мяча	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различного положения, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28ч)</b>	
Игры Эстафеты. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении бегом. Подвижные игры на основе волейбола Подвижные игры на основе футбола	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Излагать правила и условия проведения подвижных игр Управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом. Описывать разучиваемые технические действия.
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(25ч)</b>	
Акробатика. Группировка. Акробатическая комбинация Упоры, седы, упражнения в группировке Прикладная гимнастика. Вис стоя и лежа. Прыжки со скакалкой Прыжки группами на длинной скакалке Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Игра «Слушай сигнал». Поднимание согнутых и прямых ног в висе Вис на согнутых руках.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15)</b>	
Организуемые команды и приёмы.	Уметь: правила подбора одежды для занятий

<p>Передвижения на лыжах. Эстафеты на лыжах. Ступающий шаг без палок Повороты переступанием. Скользкий шаг без палок.</p>	<p>лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения</p>
---	---

#### 4 класс (102 часа)

Раздел, тема	Характеристика видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>	
<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой Зарождение физической культуры на территории Древней Руси Символика и ритуал проведения Олимпийских игр Физическое развитие и физическая подготовка</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки</p>
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>	
<p>Правила составления комплексов ОРУ Контроль за состоянием организма по ЧСС Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Составлять комплексы ОРУ Измерять (пальпаторно) ЧСС Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)</b>	
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>	
<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)</b>	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 22</b>	
<p>Беговая подготовка. Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p>

Броски большого, метания малого мяча	<p>Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать технику бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28ч)</b>	
<p>Игры.  Эстафеты.  Подвижные игры на основе баскетбола.  Подвижные игры на основе волейбола  Остановка скачком после ходьбы и бега.  Передача мяча, подброшенного партнером  Подвижные игры на основе футбола</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(25ч)</b>	
<p>Акробатика.  Снарядная гимнастика  Движения и передвижения строем</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15)</b>	
<p>Организующие команды и приёмы.  Передвижения на лыжах.  Эстафеты на лыжах.  Ступающий шаг без палок</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах  Описывать технику лыжных ходов  Осваивать технику лыжных ходов  Осваивать универсальные умения по</p>

Повороты переступанием. Скользкий шаг без палок.	взаимодействию в группах Выявлять характерные ошибки Проявлять качества координации и выносливости
---	--

**5 класс (102 часа)**

Раздел, тема	Характеристика видов учебной деятельности учащихся, воспитанников
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>	
Правила ТБ при занятиях физической культурой Зарождение физической культуры на территории Древней Руси Символика и ритуал проведения Олимпийских игр Физическое развитие и физическая подготовка	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>	
Правила составления комплексов ОРУ Контроль за состоянием организма по ЧСС Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года Подвижные игры с элементами спортивных игр	Составлять комплексы ОРУ Измерять (пальпаторно) ЧСС Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)</b>	
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>	
Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)</b>	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 22</b>	
Беговая подготовка. Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега Броски большого, метания малого мяча	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами



	<p>Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28ч)</b>	
<p>Игры. Эстафеты. Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры на основе волейбола на основе футбола Ведение мяча с ускорением Удар по неподвижному мячу Удар с разбега по катящемуся мячу</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(25ч)</b>	
<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указу. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(15)</b>	
<p>Организующие команды и приёмы. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты на лыжах. Ступающий шаг без палок Совершенствование лыжных ходов. Подвижные игры.</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах Описывать технику лыжных ходов Осваивать технику лыжных ходов Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах Выявлять характерные ошибки Проявлять качества координации и выносливости</p>

## 8. Описание материально – техническое обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.1.	Программа специальных общеобразовательных школ для глухих детей.
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2005.
1.3.	Рабочая программа по физической культуре
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1.	Научно-методический журнал Физическая культура в школе.
2.2.	Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2003 г.
2.3.	Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников. 2008 г.
2.4.	Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. 2009 г.
2.5.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. 2004г.
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2007.
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>
4.1.	Музыкальный центр
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
5.1.	Теннис
5.2.	Козел гимнастический
5.3.	Канат для лазанья
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5.	Стенка гимнастическая
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

5.9.	Палка гимнастическая
5.10.	Скакалка детская
5.11.	Мат гимнастический
5.12.	Гимнастический подкидной мостик
5.13.	Кегли
5.14.	Обруч детский
5.15.	Планка для прыжков в высоту
5.16.	Стойка для прыжков в высоту
5.17.	Насос
5.18.	Коньки
5.19.	Рулетка измерительная
5.20.	Бадминтон
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)
5.22.	Щит баскетбольный
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей
5.24.	Сетка волейбольная
5.25.	Аптечка