

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: l@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е. В.
27.08.2024

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ермолаева Е.А.
29.08.2024

«Утверждаю»
Директор
В. В. Попов
30.08.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(Адаптивная физическая культура)»
(начальное общее образование, вариант 1.3)
2б класс

Составитель
Голубева Елена Васильевна
учитель физкультуры

2024–2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» адресована глухим обучающимся с лёгкой умственной отсталостью, получающим начальное общее образование по АООП НОО (вариант 1.3). Программа разработана на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 1.3) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.02.2015 N 35847), авторской программы по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева с учетом материалов учебного издания «Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих» под редакцией Байкиной Н.Г., Сермеева Б. В., и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Целью адаптивной физической культуры является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение двигательной активности детей, создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановление утраченного контакта с окружающим миром, психолого-педагогической реабилитации, социально трудовой адаптации и интеграции в общество, обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Данная учебная дисциплина играет важную роль в общем, физическом, личностном, а также речевом развитии глухих обучающихся с нарушенным интеллектом. Дисциплина содержит значительный образовательно-реабилитационный и коррекционный потенциал, благодаря чему создаётся возможность преодоления имеющихся у обучающихся вторичных нарушений.

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся направлена на:

- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы с использованием системы клубов, секций, проведение спортивных соревнований.

Рабочая программа адаптирована для обучающихся со сложной структурой дефекта с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Отбор содержания проведён с учётом культурологического подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности.

Наряду с этими задачами, решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию слуха и учитывающие индивидуальные особенности обучающихся со сложной структурой дефекта:

- умение ориентироваться в задании и помещении;
- планировать деятельность в ходе спортивной игры;
- изучении нового речевого материала и умении применять его в своей деятельности;
- контролировать свою работу;
- применять знания по ТБ при выполнении физических упражнений.

Все физические упражнения в программе по физической культуре представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности». С учетом психофизического развития учащихся с недостатками слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) в программе выделено большее количество часов (от 20 до 24-х) на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

В процессе обучения учащиеся должны получить общую физическую подготовку, способствующую их нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

Воспитательный потенциал урока реализуется через:

- осуществление образовательно-коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному отношению к предъявляемым требованиям к организации учебной и внеурочной деятельности, активной познавательной деятельности на уроках и занятиях;
- побуждение обучающихся соблюдать в процессе учебной и внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогическими работниками и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся со сложной структурой дефекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- ✓ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ✓ воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим "щадающий" спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП НОО (вариант 1.3).

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированные образовательные программы по варианту 1.3 ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено в учебное (урочное) время.

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ

Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1023), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

- 2б класс: 3 часа в неделю – 102 часа в год;
- 3в класс: 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Используемый учебно-методический комплект

Программа курса «Физическая культура» реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством А.П. Матвеева, включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию:

- 2б класс: А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 2 класс» - М.: Просвещение, 2023
- 3в класс: А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 3 класс» - М.: Просвещение, 2023

Содержание предмета «Физическая культура» (АФК)

Содержание курса физической культуры (АФК) представлено в виде комплекса модулей с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках физической культуры (АФК), входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка» или «Кроссовая подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры».

Основное содержание модуля «Теория и методика физической культуры и спорта»

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне ООО обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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.

Организуемые 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.

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, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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 цель и на дальность.

Лыжные подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: 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 в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; 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.

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

Подвижные игры разных народов.

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 называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное 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); жонглирование малыми предметами; 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 с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 3 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, 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 дистанциях 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1200 м; равномерный 6-12минутный 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

С учетом психофизического развития обучающихся с нарушением слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) выделяется большее количество часов на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

Учебно-тематический план по физической культуре

2б класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Физические упражнения	Что такое физические упражнения?	27 1
	Техника	Все упражнения и действия	

	безопасности на уроках гимнастики	выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- повороты на месте, направо, налево, кругом; - выполнение команд; - в движении перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три;	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- ходьба в ногу;	2
	Упражнения с малым мячом	- комплекс из 10-12 упражнений;	3
	Упражнения с большим мячом	- высокое подбрасывание мяча; - ловля и передача друг другу; - ловля правой, левой рукой; - бросок в стенку и ловля его; - ведение в движении и на месте (правой, левой); - перебрасывание друг другу;	3
	Упражнения для осанки	- высокое подбрасывание мяча и ловля левой, правой рукой; - ловля мяча после движения (поворот); - перебрасывание в парах от груди, двумя руками (от правого, левого плеча); - ведение мяча;	4
	Акробатические упражнения	- сед в упор лежа на бедрах; - опускание коленей вправо, влево; - упражнение с удержанием груза 200 гр на голове (повороты, приседания); - ходьба с палкой за спиной, на лопатках; - ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы; - стоя на гимнастической палке – перекаты с пятки на носок;	4

	Лазание и перелазание	- группировка сидя, лежа, на спине, в приседе; - перекаты вперед-назад, из положения сидя, лежа; - перекаты из положения лежа в упор присев;	3
	Упражнение на равновесие	- перекат назад из упора присев, перекатом назад, группировка сидя; - по гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку; - по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; - перелазание через препятствие (до 80 см); - висы на канате с захватом ногами скрестно; - ходьба по гимнастической скамейке с правой осанкой; - ходьба по гимнастической скамейке с двумя руками; - ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках; - приставными шагами вперед; - с высоким подниманием бедра; - с перешагиванием через веревочку на высоте 30 см; - на носках; - восхождение по наклонной скамейке;	4
Легкая атлетика	Физическая культура	Что такое физическое развитие? Что такое физические качества?	27 2
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Ходьба и бег	- ходьба широким шагом с	9

	Метание	правильной осанкой; - с различным положением рук, с двумя руками; - на носках; - бег 15х20м по 3-4 раза - бег 400 м.	3
	Прыжки	- малый мяч правой (левой) рукой с места из-за головы стоя лицом (боком); - малый мяч в цель; - на месте подтягивание на двух ногах; - в глубину с высоты 30-40 см; - с ноги на ногу; - через препятствие с высоты 30-40 см; - в длину с места; - в длину с разбега 5-6 м; - в высоту с прямого разбега, толчком 1 ноги, с мягким приземлением на обе ноги (высота препятствия 40-50 см); - на двух ногах через качающуюся веревочку;	12
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	16
	Ходы		1
	Подъемы Торможение	- одновременный, попеременный; - ёлочкой, лесенкой; - плугом;	9 4 2
Подвижные игры		подходящие для каждого раздела	25
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела	4
Итого:			102

**Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» (АФК)
2б класс**

В результате изучения учебного предмета физической культуры (АФК)

в 2б классе обучающийся (с учётом особых образовательных потребностей и речевых возможностей, ограничений, обусловленных глухим обучающимся с лёгкой умственной отсталостью):

Обучающиеся научатся (базовый уровень):

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться (выше базового уровня):

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

Показатели уровня физической подготовленности.

В результате освоения программы физического воспитания обучающиеся должны демонстрировать:

Уровни физической подготовленности учащихся 7–13 лет.

Возраст	Название теста	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные физические упражнения							
11	Бег 30 м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3	5,1
12		6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0	5,0
13		5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2	5,0
Координационные физические способности							
11	Челночный бег 3х10 м, с	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
12		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
13		9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7

Скоростно-силовые физические способности							
11	Прыжки в длину с места, см	140	160-180	195	130	150-175	185
12		145	165-180	200	135	155-175	190
13		150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость							
11	6-минутный бег, м	900	1000–1100	1300	700	650-1000	1100
12		950	1100–1200	1350	750	900-1050	1150
13		1000	1150–1250	1400	800	950-1050	1200
Гибкость							
11	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	4	8-10	15
12		2	6-8	10	5	9-11	16
13		2	5-7	9	6	10-12	18
Силовые физические способности							
11	Подтягивание	1	4-5	6	4	10-14	19
12		1	4-6	7	4	11-15	20
13		1	5-6	8	5	12-15	19

26 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см.	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка результатов усвоения программного материала

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Уставом школы, методическим письмом Министерства образования РФ «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» от 19.11.1998 г. № 156/14-15, письма

Министерства образования РФ № 2021/11-13 от 25.09.2000 г. «Об организации обучения в 1 классе четырёхлетней начальной школы» текущая аттестация обучающихся 1-х классов осуществляется качественно без фиксации их достижений в журналах.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Оценивание деятельности учащихся проводится по следующим направлениям:

- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При оценке достижений учеников в большей степени следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения и развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов (для обучающихся, воспитанников, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Критерии оценивания по предмету

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

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной

ошибки и несколько мелких.

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

Отметка «2» выставляется, если упражнение выполнено неправильно. Причиной является наличие грубых ошибок.

Во 2–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

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

Перечень учебно-методической литературы

Для учителя:

1. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. – Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1–4 классы
3. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры.
4. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.
5. Мамедов К.Р. Физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3-часовым программам.

Для учащихся:

1. 2б класс: А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 2 класс» - М.: Просвещение
2. 3в класс: А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура. 3 класс» - М.: Просвещение

Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета (<http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru/)
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» (www.openclass.ru/)

- Федеральный образовательный портал «Российское образование» (www.edu.ru/)
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, дидактическая литература, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](#)
- [Дневник.РУ](#)
- <http://www.school.edu.ru> – Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мефодия – <http://www.vschool.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>

