

**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 № 46 от 09.06.2022

**Физическая культура**  
**Рабочая программа для обучающихся 4 класса (вариант 1.2)**  
**на 2022-2023 учебный год**

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

г. Екатеринбург, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом 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);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей ОВЗ; Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (варианты 1.2; 1.3) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»;
- Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих детей (вариант 1.2; 1.3);
- Постановлением 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».
- 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)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

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

- программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012 г.

**Цель** - 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.

### **Задачи:**

- 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»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика особенностей программы: предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

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

### **Описание ценностных ориентиров предмета «Физическая культура»**

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 у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

## Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. Гражданское воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях;</li> <li>- осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах;</li> <li>- умение выражать своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности;</li> </ul> <p>2. Патриотическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну;</li> </ul> <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> </ul> <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них</li> </ul>

<p>благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значения и ценности трудовой деятельности человека;</li> <li>- стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины;</li> </ul> <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела);</li> </ul> <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</li> <li>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</li> <li>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями;</li> <li>- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.</li> </ul>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
---	--	---

## **Воспитательная составляющая учебного предмета «Физическая культура»**

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. 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;

- 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.

## **Коррекционная направленность учебного предмета. «Физическая культура»**

1. Совершенствование движений и сенсомоторное развитие:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений;

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
  - развитие артикуляционной моторики.
- 2.Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
  - развитие слухового внимания и памяти.
- 3.Развитие основных мыслительных операций:
- умение работать со словесной и письменной инструкциями, алгоритмом;
  - умение планировать деятельность;
  - умение систематизировать даже элементарный языковой материал, давать простейшие объяснения;
  - умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями.
- 4.Развитие различных видов мышления:
- развитие наглядно-образного мышления;
  - развитие словесно-логического мышления;
- 5.Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

#### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

##### **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. К значительным ошибкам относятся:

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

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

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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



В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски. Ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Название раздела (темы), содержание	Количество часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы предмета			Вид контроля
			Личностные	Метапредметные	Предметные	
1.	Подвижные игры	18	1. Гражданское воспитание; - 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; 2. Патриотическое воспитание; - ощущение себя сопричастным общественной	— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать	— 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	- Выполнение контрольных упражнений;  - Измерение показателей основных физических качеств.  - Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
2.	Гимнастика с элементами аэробики	18				
3.	Легкоатлетические упражнения	21				
4.	Лыжная подготовка	21				
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24				

		<p>жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну;</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> </ul> <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значения и ценности трудовой</li> </ul>	<p>защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять</li> </ul>	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--

		<p>деятельности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины;</li> </ul> <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела);</li> </ul> <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</li> <li>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</li> <li>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими</li> </ul>	<p>и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	
--	--	---	---	---	--

			жизненными ситуациями; -формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.			
--	--	--	---	--	--	--

### Требования к уровням усвоения программы предмета «Физическая культура»

#### 1. Естественные основы:

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### 2. Социально-психологические основы:

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### 3. Приемы закаливания:

Водные процедуры. Владение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### 4. Подвижные игры:

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### 5. Гимнастика с элементами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 6. Легкоатлетические упражнения:

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	10,0	11,0

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

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

Дата	Название темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>20 м</i> ). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ
	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением ( <i>60 м</i> ).	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.
	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ.	1	Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Прыжки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.

	ОРУ.		Развитие скоростных и координационных способностей
	Прыжки. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ.	1	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.	1	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»
	Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.	1	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.	1	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	2	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>			
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	2	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	2	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	2	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	2	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	<b>Гимнастика с элементами аэробики (18ч)</b>		
	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие
	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов
	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.

			ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей
	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей
	Акробатика. Строевые упражнения.	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей
	Висы. Строевые упражнения.	2	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».
	Висы. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей
	Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей
	Висы. Строевые упражнения.	2	Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей
	Опорный прыжок, лазание.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
	Опорный прыжок, лазание.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.



	Опорный прыжок, лазание.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.
	Опорный прыжок, лазание.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей
	Опорный прыжок, лазание.	2	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей
	<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>		
	Техника лыжных ходов	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скольльзящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скольльзящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.
	Техника лыжных ходов	1	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скольльзящим шагом. Игра «Кто быстрее»
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скольльзящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение под пологий уклон скольльзящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.

	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.
	Техника лыжных ходов	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».
	Техника лыжных ходов	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.
	Техника лыжных ходов	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки;
	Техника лыжных ходов	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (бок) подъем «лесенкой».
	Техника лыжных ходов	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на

			согласованность движений рук и ног.
	Техника лыжных ходов	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».
	Техника лыжных ходов	1	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.
	Техника лыжных ходов	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)
	Техника лыжных ходов	1	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.
	Техника лыжных ходов	1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (24ч)</b>		
	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие

			координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> )

			рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей
	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>		
	Ходьба и бег	2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Ходьба и бег	2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
	Метание мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную мишень ( <i>2 x 2 м</i> ) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей
	Метание мяча	1	Метание малого мяча в вертикальную цель ( <i>2 x 2 м</i> ) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-

			силовых способностей
	Метание мяча	1	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

### 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.: 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>
4. Демонстрационное и учебно-лабораторное	<p>1. Стенка гимнастическая</p> <p>2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м и 4м.</p>

оборудование, приборы	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Мат гимнастический</li><li>4. Обруч гимнастический</li><li>5. Лента финишная</li><li>6. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон</li><li>7. Лыжи детские с креплениями и палками</li><li>8. Спортивно игровая площадка</li><li>9. Мячи</li><li>10. Скакалка детская</li><li>11. Кегли</li><li>12. Флажки</li><li>13. Рулетка</li><li>14. Сетка для переноса и хранения мячей</li><li>15. Аптечка</li><li>16. Интерактивная доска</li></ol>
5.Игры и игрушки	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Футбол</li><li>2. Стол для игры в настольный теннис</li><li>3. Сетка для пионербола</li><li>4. Настольные шахматы</li><li>5. Настольные шашки</li></ol>