

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе (вариант 1.2)**

Рабочая Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренных решением учебно- методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г

**Цель** школьного физического воспитания - 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, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

В 1 дополнительном классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 1 классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 2 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 3 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 4 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 5 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г.ТИХОРЕЦКА**

Утверждено  
решением педсовета протокол №1  
от 31.08. 2023 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ С.В.Тесленко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Адаптивная физическая культура»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 1 доп. -5 класс (вариант 1.2)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 606 часов (1 доп-99ч.; 1 кл-99 ч.; 2 кл.-102 ч.; 3 кл.-102 ч.; 4 кл.-102 ч., 5 кл.-102 ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренных решением учебно-методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г

(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе**

В результате освоения предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе для глухих детей должны быть достигнуты следующие результаты:

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

#### **1) гражданско-патриотического воспитания:**

– воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

**2) духовно-нравственного воспитания:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

#### **3) эстетического воспитания:**

проявление интереса к разным видам спорта, использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах физической культуры.

**4) физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

– готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

#### **5) трудового воспитания**

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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 раз развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **6) экологического воспитания**

Осознание роли человека в природе и обществе; принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий приносящей вред. Проявление элементарной экологической грамотности.

#### **7) ценности научного познания**

– развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

– готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; ; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях; воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;

– формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений;

**Метапредметными результатами:**

– Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

– 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами**

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
Вариант 1.2		
Предметные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в составлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторяет за педагогом упражнение;</li> <li>- выполняет перестроения по команде;</li> <li>- выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;</li> <li>- проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- повторяет за педагогом термины, действия и</li> </ul>

		<p>порядок выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма);</li> <li>- удерживает статичную позу несколько секунд;</li> <li>- участвует в организации рабочего места;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно по подражанию;</li> <li>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.</li> </ul>
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение по показу;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной координации.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет знакомое упражнение целостно;</li> <li>- выполняет серии упражнений по подражанию,</li> </ul>

	<p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>
Кроссовая подготовка	<p>Обучение основным элементам кроссовой подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Строится с опорой на зрительные ориентиры;</p> <p>- соблюдает правила техники безопасности;</p> <p>- выполняют упражнения с направляющей помощью;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</p> <p>- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

К концу обучения учащиеся, в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» **должны:**

**В 1 дополнительном классе:**

- знать о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке



(психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

–научиться выполнять простейшие виды построений, ходьбы, различных видов бега, лазания и перелезания, технику выполнения прыжков и метаний, упражнений на развитие координационных способностей, акробатических упражнений, формирования правильной осанки. Развивать физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстрота, устойчивость, равновесие, двигательную координацию, зрительную ориентацию, внимание, скорость движения, навыки бега, метание, прыжки, лазания и перелезание.

- научиться играть в подвижные игры: «Метко в цель», «Пустое место», «День и ночь», «Кто обгонит», «Построй фигуру», «Кто дальше бросит», эстафеты с прыжками, лазанием, «Удочка», «Посадка и сбор урожая», «Зайцы, сторож и Жучка», эстафеты с мячами, «Зайцы в огороде», «Гуси и зайчата», «Юла», «Быстро по местам», «Иди аккуратно», «Зайки и волк», «Кто опоздал», «Не оставайся на полу», «Чье звено быстрее построится», «Салки», «Кто обгонит», эстафета с кубиками, «Салки с прыжками», «Волк во рву», «Кот и мыши».

Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

### **В 1 классе:**

- знать о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

- научится строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом

марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

- научиться играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

### **Во 2 классе:**

– Знать об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека; о работе систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

– Уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить

самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **В 3 классе:**

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

– 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; основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– 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»;

– 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.

– соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; организующие строевые команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

### **В 4 классе:**

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

### **В 5 классе:**

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения;

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Скоростные – бег 30м, с;
- Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;
- Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;
- Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;
- Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);
- Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)
- Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 1 дополнительный класс - 99 часов**

### **1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.**

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

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

#### **Самостоятельные занятия.**

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

#### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

### **3. Физическое совершенствование (99ч)**

#### **3.1. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)**

##### **Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

##### **Акробатические комбинации (2 часа)**

Упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Простейшие соединения разученных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);
- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;
- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;
- игра – имитация движений животных;
- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);
- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

### **Гимнастическая комбинация (2 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке перелезание перешагиванием, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

### **Развитие гибкости (3 часа)**

ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

### **Развитие координации (3 часа)**

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение



внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

### **Формирование осанки (3 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;

- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;

- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;

- выполняют упражнение под самостоятельный счет;

- выполняют упражнения в различном темпе.

## **3.2. Легкая атлетика (25 часов)**

### **Ходьба (2 часа)**

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 (2 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

### **Прыжковые упражнения (2 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание.

### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекатывание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой ) руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

-повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  
- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

### **Общеразвивающие упражнения (5 часов)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, упражнения у гимнастической стенки.

### **Развитие координации движений (3 часа)**

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 скоростных способностей (3 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка (12 часов)**

Обычный бег, бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (38 часов)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики (10 часов)**

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

#### **На материале легкой атлетики (10 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### **На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале спортивных игр (13 часов)**

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

Баскетбол. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

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

Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;
- выполнение упражнения совместно с педагогом.

Этап закрепления:

- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;
- принимают участие в соревнованиях.

Коррекционная работа:

- повторяют игровые термины за педагогом;
- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
1 класс - 99 часов**

## **1. Знания об адаптивной физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)**

### **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие**  
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

## **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

### **3. Физическое совершенствование. ВФСК ГТО (99ч)**

#### **3.1. Гимнастика с основами акробатики. ВФСК ГТО (24 часа)**

##### **Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

##### **Акробатические комбинации (2 часа)**

Упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор сидя сзади. Простейшие соединения разученных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);

- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;

- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;

- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- игра – имитация движений животных;

- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);

- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

**Гимнастическая комбинация (2 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, (с повышенной организацией техники безопасности).

**Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке перелезание перешагиванием, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

**Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

**Развитие гибкости (3 часа)**

ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации (3 часа)**

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки (3 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;

- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;

- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;

- выполняют упражнение под самостоятельный счет;

- выполняют упражнения в различном темпе.

### **3.2. Легкая атлетика (25 часов)**

#### **Ходьба (2 часа)**

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 (2 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

#### **Прыжковые упражнения (2 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание.

#### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

#### **Метание (2 часа)**



передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекатывание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой ) руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

-повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;

- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

### **Общеразвивающие упражнения (5 часов)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, упражнения у гимнастической стенки.

### **Развитие координации движений (3 часа)**

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 скоростных способностей (3 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка (12 часов)**

Обычный бег, бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (38 часов)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики (10 часов)**

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

#### **На материале легкой атлетики (10 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### **На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

#### **На материале спортивных игр (13 часов)**

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

Баскетбол. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

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

Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;

- выполнение упражнения совместно с педагогом.

Этап закрепления:

- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;

- принимают участие в соревнованиях.

Коррекционная работа:

- повторяют игровые термины за педагогом;

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 2 класс - 102 часа**

### **1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО.

### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История зарождения древних Олимпийских игр.

### **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие**

Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

## **2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)**

### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

### **3. Физическое совершенствование (102ч)**

#### **3.1. Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО (23 часа)**

##### **Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

##### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);

- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;

- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;

- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- игра – имитация движений животных;

- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);

- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

### **Развитие гибкости (2 часа)**

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

### **Развитие координации (2 часа)**

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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

### **Формирование осанки (2 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;

- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;

- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;

- выполняют упражнение под самостоятельный счет;

- выполняют упражнения в различном темпе.

### **3.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО (26 часов)**

#### **Ходьба (3 часов)**

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. Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет.

#### **Беговые упражнения: (3 часа)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и

приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

### **Броски (2 часа)**

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы.

### **Метание (2 часа)**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

-повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;

- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

### **Общеразвивающие упражнения (2 часа)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

### **Развитие координации движений (2 часа)**

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 скоростных способностей (2 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный



бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО (20 часов)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Быстрый бег на месте до 10 с.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часа)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)**

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

#### **На материале легкой атлетики (7 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### **На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

#### **На материале спортивных игр (7 часов)**

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

#### **Пионербол**

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

#### **Волейбол:**

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

#### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;
  - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
  - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;
  - выполнение упражнения совместно с педагогом.
- Этап закрепления:
- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;
  - принимают участие в соревнованиях.
- Коррекционная работа:
- повторяют игровые термины за педагогом;
  - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 3 класс - 102 часа**

#### **1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО.

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История зарождения древних Олимпийских игр.

#### **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие**

Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

## **2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)**

### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

## **3. Физическое совершенствование (102ч)**

### **3.1. Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО (23 часа)**

#### **Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);

- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;

- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;

- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- игра – имитация движений животных;

- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);

- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

### **Развитие гибкости (2 часа)**

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

### **Развитие координации (2 часа)**

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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

### **Формирование осанки (2 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;
- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;
- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнение под самостоятельный счет;
- выполняют упражнения в различном темпе.

### **3.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО (26 часов)**

#### **Ходьба (3 часов)**

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. Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет.

#### **Беговые упражнения: (3 часа)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

#### **Броски (2 часа)**

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы.

#### **Метание (2 часа)**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

#### **Развитие скоростных способностей (4 часа)**

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. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля

теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  
- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

### **Общеразвивающие упражнения (2 часа)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

### **Развитие координации движений (2 часа)**

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 выносливости (2 часа)**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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 вперед (правым и левым боком), с



доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО (20 часов)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часа)**

**На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)**

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале легкой атлетики (7 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр (7 часов)**

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

Пионербол

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

Волейбол:

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

**Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;

- выполнение упражнения совместно с педагогом.

Этап закрепления:

- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;

- принимают участие в соревнованиях.

Коррекционная работа:

- повторяют игровые термины за педагогом;

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
4 класс - 102 часа**

**1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. ВФСК ГТО.

**Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие**

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

**2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)**

**Самостоятельные занятия.**

Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

### **3. Физическое совершенствование (102ч)**

#### **3.1. Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО (23 часа)**

##### **Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

##### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);

- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;

- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;

- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- игра – имитация движений животных;

- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);

- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

### **Развитие гибкости (2 часа)**

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

### **Развитие координации (2 часа)**

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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение

шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

### **Формирование осанки (2 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;

- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;

- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;

- выполняют упражнение под самостоятельный счет;

- выполняют упражнения в различном темпе.

### **3.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО (26 часов)**

#### **Ходьба (3 часов)**

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. Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет.

#### **Беговые упражнения: (3 часа)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости.

Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

#### **Броски (2 часа)**

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы.

#### **Метание (2 часа)**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

#### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

-повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;

- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

#### **Общеразвивающие упражнения (2 часа)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы;

наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

### **Развитие координации движений (2 часа)**

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 скоростных способностей (2 часа)**

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

### **Развитие выносливости (2 часа)**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;



- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО (20 часов)**

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часа)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)**

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

#### **На материале легкой атлетики (7 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### **На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

#### **На материале спортивных игр (7 часов)**

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

#### **Пионербол**

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

#### **Волейбол:**

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;

- выполнение упражнения совместно с педагогом.

Этап закрепления:

- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;

- принимают участие в соревнованиях.

Коррекционная работа:

- повторяют игровые термины за педагогом;

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **5 класс - 102 часа**

#### **1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)**

ВФСК ГТО. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Из истории физической культуры.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России.

#### **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие**

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения и тестирование физических качеств.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

**2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)**

**Самостоятельные занятия.**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

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

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

**3. Физическое совершенствование (102ч)**

**3.1. Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО (23 часа)**

**Организуемые команды и приемы. (3 часа)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;

- выполняют серию упражнений по визуальному плану.

Коррекционная работа:

- совместное с педагогом проговаривание терминов, порядка выполнения действий;

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- выполняют движение под заданный ритм, музыку.

**Акробатические комбинации (3 часа)**

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Группировка. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просматривают видео материал с выполнением действия (с субтитрами и калькирующей жестовой речью);

- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;

- совместное выполнение упражнения с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- начинают выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;

- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;

- игра – имитация движений животных;
- проговаривают терминологию и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);

- выполняют упражнение под самостоятельный счет.

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

### **Развитие гибкости (2 часа)**

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

### **Развитие координации (2 часа)**

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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

### **Формирование осанки (2 часа)**

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

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.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами;
- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с визуальным планом с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем;
- участвуют в подвижных играх с мячом.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнение под самостоятельный счет;
- выполняют упражнения в различном темпе.

### **3.2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО (26 часов)**

#### **Ходьба (3 часов)**

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. Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет.

#### **Беговые упражнения: (3 часа)**

Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет. Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под зрительные и звуковые сигналы. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты, подвижные игры «Параютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### **Броски (2 часа)**

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

### **Метание (2 часа)**

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога (подкрепленного жестовой речью);

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия сопряженно.

Коррекционная работа:

-повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;  
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  
- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

### **Общеразвивающие упражнения (2 часа)**

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

### **Развитие координации движений (2 часа)**

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 скоростных способностей (2 часа)**

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

### **Развитие выносливости (2 часа)**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

### **Развитие силовых способностей (2 часа)**

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по таблицам и схемам;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи.

Этап закрепления:

- целостное выполнение упражнения с опорой на визуальный (словесный) план, жестовую речь;
- игра.

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

### **3.3. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО (20 часов)**



Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

### **3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часа)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)**

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

#### **На материале легкой атлетики (7 часов)**

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### **На материале кроссовой подготовки (5 часов)**

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

#### **На материале спортивных игр (7 часов)**

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), Вырывание и выбивание мяча, Стойка и перемещения игрока в защите и нападении, Повороты с мячом на месте, Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

#### **Пионербол**

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

#### **Волейбол:**

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Подбрасывание мяча. подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео (сопровождение субтитрами) с калькирующей жестовой речью педагога для изучения правил игры;

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

- составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений;

- выполнение упражнения совместно с педагогом.

Этап закрепления:

- выполняют алгоритм (последовательность действий) с визуальной (жестовой) поддержкой;

- принимают участие в соревнованиях.

Коррекционная работа:

- повторяют игровые термины за педагогом;

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.

















**Тематическое планирование  
1 дополнительный класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности/
1	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5.6.7
1.1	Гимнастика с основами акробатики	24		1.2.3.4.5.6.7
1.1.1	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4
1.1.2.	Акробатические комбинации	2	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев.	4.5.7
1.1.3	Гимнастическая комбинация	2	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла	4.5.7
1.1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.	4.5.7
1.1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие	1.2.3.4.5.6.7

			мячи).	
1.1.6	Развитие гибкости	3	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости.	4.5.7.
1.1.7	Развитие координации	3	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	4.5.7.
1.1.8	Формирование осанки	3	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	4.5.7.
1.1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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.).	4.5.7.
1.2.	Легкая атлетика	25		1.2.3.4.5.6.7
1.2.1	Ходьба	2	Выполнять 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	4.5.7.
1.2.2	Беговые упражнения	2	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по	4.5.7.

			взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
2.3	Прыжковые упражнения	2	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	4.5.7.
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7.
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	4.5.7.
2.6	Общеразвивающие упражнения	5	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	1.2. 3.4.5.6.7.
2.7	Развитие координации движений	3	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7.
2.8	Развитие скоростных способностей	3	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и	4.5.7.

			ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7.
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7.
3.	Кроссовая подготовка	12	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.	4.5.7.
4.	Подвижные игры	38		1.2.3.4.5.6.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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	4.5.7.

			деятельности.	
4.2	На материале легкой атлетики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7.
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7.
4.4	На материале спортивных игр	13	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с основами акробатики. ВФСК ГТО	24		1.2.3.4.5.6.7
1.1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4
1.2	Акробатические комбинации	2	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев.	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	2	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через	4.5.7

			гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7
1.6	Развитие гибкости	3	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости.	4.5.7.
1.7	Развитие координации	3	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	4.5.7.
1.8	Формирование осанки	3	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	4.5.7.
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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.).	4.5.7.
2.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	25		1.2.3.4.5.6.7
2.1	Ходьба	2	Выполнять 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	4.5.7.
2.2	Беговые упражнения	2	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега	4.5.7.



			различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
2.3	Прыжковые упражнения	2	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	4.5.7.
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7.
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	4.5.7.
2.6	Общеразвивающие упражнения	5	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	1.2. 3.4.5.6.7.
2.7	Развитие координации движений	3	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7.
2.8	Развитие скоростных	3	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого	4.5.7.

	способностей		старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7.
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7.
3.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	12	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с.	4.5.7.
4.	Подвижные игры	38		1.2.3.4.5.6.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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	4.5.7.

			адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
4.2	На материале легкой атлетики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7.
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7.
4.4	На материале спортивных игр	13	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7.

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с основами акробатики . ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном	4.5.7

			направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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»,	4.5.7

			«КОНЬ» и т. д.).	
2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.
2.1	Ходьба	3	Выполнять 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	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в	4.5.7

			положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	4	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в	1.2.3.4.5.6.7

			приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7
4.5.	Коррекционно-	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	4.5.7



	развивающие игры		игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
--	------------------	--	---	--

## Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по	4.5.7

			гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7

1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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.).	4.5.7
2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.
2.1	Ходьба	3	Выполнять 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	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7

2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	4.5.7
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	4	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных	1.2.3.4.5.6.7

	подготовка ВФСК ГТО		исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой	4.5.7

			деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

## Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с основами акробатики ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном	4.5.7



			направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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»,	4.5.7

			«КОНЬ» и т. д.).	
2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.
2.1	Ходьба	3	Выполнять 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	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение	4.5.7

			плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	4	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.	1.2.3.4.5.6.7

			Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	4.5.7

			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с основами акробатики . ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном	4.5.7

			направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов 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.).	4.5.7

2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.
2.1	Ходьба	3	Выполнять 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	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя;	4.5.7



			повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	4	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.2.3.4.5.6.7

4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. 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.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7
-----	-------------------------------	---	--	-------

