

государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для детей с ограниченными  
возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-интернат п.  
Сосновка»

## ПРОЕКТ

рабочей программы начального общего образования  
для глухих обучающихся (вариант 1.2.)

адаптивная физическая культура  
(для 1 – 4(2) классов)

Составитель: МО учителей

## Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Задачи начального общего образования глухих обучающихся на основе АООП (вариант 1.2) включают:

- достижение качественного начального общего образования при обеспечении его доступности с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
- формирование общей культуры личности; обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимся целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых общественными, государственными, личностными и семейными потребностями, возможностями, индивидуальными особенностями обучающихся, состоянием их здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- духовно-нравственное, гражданское, социальное и интеллектуальное развитие обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, развитие творческих способностей;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- целенаправленное и планомерное формирование у обучающихся словесной речи (в устной и письменной формах), речевого поведения в условиях специально педагогически созданной в образовательной организации слухоречевой среды как важнейшего условия более полноценного формирования личности, качественного образования, социальной адаптации и интеграции в обществе;

- формирование у обучающихся универсальных учебных действий; достижение ими личностных, метапредметных и предметных результатов начального общего образования при использовании в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, усилении роли информационно - коммуникативных технологий, способствующих успешной социализации в современном информационном обществе;

- развитие у обучающихся речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний (включая музыку) как необходимого условия наиболее полноценного речевого развития, достижения планируемых результатов начального общего образования, социальной адаптации и интеграции в обществе;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся в условиях организации их общественно полезной деятельности, научно технического и художественного творчества, развития проектно исследовательской деятельности, проведения спортивно – оздоровительной работы с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия, в том числе, со слышащими сверстниками); проведение интеллектуальных, спортивных и творческих соревнований, в том числе, со слышащими сверстниками;

- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

## **Планируемые результаты освоения глухими обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны:

- 1) обеспечивать связь между требованиями стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- 2) являться основой для разработки основной образовательной программы начального общего образования образовательных организаций;
- 3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с требованиями стандарта.

Структура и содержание планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования адекватно отражают требования стандарта, передают специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов, включая специальные (коррекционные) предметы), учитывают возможности и особенности обучающихся, их особые образовательные потребности.

Результаты начального общего образования глухих обучающихся оцениваются по его завершении.

Результаты оцениваются по освоению глухими обучающимися содержательных линий всех областей образования, определенных структурой АООП НОО (вариант 1.2) с учетом возможностей обучающихся и особенностей общего и речевого развития.

Планируемые личностные результаты освоения АООП НОО (вариант 1.2):

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками (включая лиц с нормальным и нарушенным слухом) в разных видах учебной и внеурочной деятельности, различных социальных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами, необходимыми ассистивными средствами в разных ситуациях; специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости sms-сообщение и другое);

- овладение начальными умениями адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной

жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела, вступать в общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности);

Планируемые метапредметные результаты освоения АООП НОО:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиском средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем поискового и творческого характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование доступных(с учетом особенностей речевого развития глухих детей) речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме

измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, логичного построения речевых высказываний в соответствии с задачами коммуникации;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, вести диалог, излагая свое мнение и аргументируя свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Планируемые предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования глухих обучающихся включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения:

*предметная область - Физическая культура,*

*учебный предмет – Физкультура:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Содержательный раздел**

Физическая культура.

Основные задачи реализации содержания:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

## Физическая культура

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы

физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля

теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
1-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> <li>• виртуальные библиотеки и лаборатории,</li> <li>• мультимедийные презентации,</li> <li>• игровые образовательные программы,</li> <li>• учебные видео- и аудиоматериалы,</li> <li>• электронные тренажеры,</li> <li>• коллекции цифровых образовательных ресурсов</li> </ul>	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
2.	Способы физкультурной деятельности	9			
3.	Физическое совершенствование	10			
4.	Гимнастика	10			
5.	Лёгкая атлетика	30			
6	Подвижные и спортивные игры	30			
7.	Общеразвивающие упражнения	10			

					В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
ИТОГО:		99 часов			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
2-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> <li>• виртуальные библиотеки и лаборатории,</li> <li>• мультимедийные презентации,</li> <li>• игровые образовательные программы,</li> <li>• учебные видео- и аудиоматериалы,</li> <li>• электронные тренажеры,</li> <li>• коллекции цифровых образовательных ресурсов</li> </ul>	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному
2.	Способы физкультурной деятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	10			
4.	Гимнастика	10			
5.	Лёгкая атлетика	30			
6.	Подвижные и спортивные игры	31			
7.	Общеразвивающие упражнения	10			

8.	Промежуточная аттестация	1			<p>развитию.  В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности</p>
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
3-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> <li>• виртуальные библиотеки и лаборатории,</li> <li>• мультимедийные презентации,</li> <li>• игровые образовательные программы,</li> <li>• учебные видео- и аудиоматериалы,</li> <li>• электронные тренажеры,</li> <li>• коллекции цифровых образовательных ресурсов</li> </ul>	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному
2.	Способы физкультурной деятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	10			
4.	Гимнастика	10			
5.	Лёгкая атлетика	30			
6.	Подвижные и спортивные игры	31			
7.	Общеразвивающие упражнения	10			

8.	Промежуточная аттестация	1			<p>развитию.  В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности</p>
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
4-го класса**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> <li>• виртуальные библиотеки и лаборатории,</li> <li>• мультимедийные презентации,</li> <li>• игровые образовательные программы,</li> <li>• учебные видео- и аудиоматериалы,</li> <li>• электронные тренажеры,</li> <li>• коллекции цифровых образовательных ресурсов</li> </ul>	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному
2.	Способы физкультурной деятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	10			
4.	Гимнастика	10			
5.	Лёгкая атлетика	30			
6	Подвижные и спортивные игры	31			
7.	Общеразвивающие упражнения	10			

8.	Промежуточная аттестация	1			<p>развитию.  В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности</p>
ИТОГО:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
4(2) классов**

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Описать технику выполнения упражнений, освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> <li>• виртуальные библиотеки и лаборатории,</li> <li>• мультимедийные презентации,</li> <li>• игровые образовательные программы,</li> <li>• учебные видео- и аудиоматериалы,</li> <li>• электронные тренажеры,</li> <li>• коллекции цифровых образовательных ресурсов</li> </ul>	Содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному
2.	Способы физкультурной деятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	10			
4.	Гимнастика	10			
5.	Лёгкая атлетика	30			
6	Подвижные и спортивные игры	31			
7.	Общеразвивающие упражнения	10			

8.	Промежуточная аттестация	1			<p>развитию.  В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности</p>
ИТОГО:		102 часа			

## **Материально технического обеспечения образовательного процесса.**

Стенка гимнастическая, канат для перетягивания, скамейки гимнастические жесткие, гантели наборные, штанги тренировочные, маты гимнастические, мячи набивные (1 кг), скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастические, мячи малые (теннисный), конусы, кегли, граната для метания (муж, жен.), комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, форма футбольная, насос для накачивания мячей, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, комплекты для игры в бадминтон (2 ракетки+валанчик), аптечка медицинская

Кабинет учителя, баскетбольная площадка (улица), волейбольная площадка (улица), площадка для мини-футбола (улица), футбольные ворота, спортивный зал игровой, раздевалка с туалетом, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.