

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 слабослышащих и  
позднооглохших обучающихся (вариант 2.3)

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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся на основе АООП (вариант 2.3) включают:

- формирование общей культуры личности; обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимся целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, определяемых общественными, государственными, личностными и семейными потребностями, возможностями, индивидуальными особенностями обучающихся, состоянием их здоровья;
- духовно–нравственное, гражданское, социальное развитие обучающихся, сохранение и укрепление здоровья;
- 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, социальной адаптации и интеграции в обществе;
- формирование у обучающихся практических учебных действий;
- 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;
- 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;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

**Планируемые результаты освоения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования**

Результаты освоения АООП НОО слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяются по завершению обучения в начальной школе.

Освоение АООП НОО (вариант 2.3), созданной на основе ФГОС НОО, обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися двух видов результатов: *личностных, предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом жизненных компетенций, необходимых для овладения социокультурным опытом.

*Личностные результаты* освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества и жизненные (социальные) компетенции, социально значимые ценностные установки, социальные компетенции, личностные качества обучающегося.

Личностные результаты освоения АООП НОО отражают:

- понимание основ своей гражданской принадлежности, развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми

аппаратами и (или) кохлеарным имплантом, личными ассистивными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; писать при необходимости SMS-сообщение и другие);

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и др);
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду;
- развитие представлений о социокультурной жизни слышащих детей и взрослых, лиц с нарушениями слуха.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать:

*Физическая культура:*

1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

**Содержательный раздел**

Предметная область: **Физическая культура.**

Основные задачи реализации содержания:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### ***Физическая культура***

Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей компенсаторных функций сохранных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, сохранении равновесия, лазаньи, перелезании, передвижении на лыжах. Развития чувства темпа и ритма.

Охрана здоровья и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.

**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.

*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.

Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег.

Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, эстафеты, командные игры.

При проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития детей: перенесенные заболевания, травмы и т.д. (в том числе и те, которые вызвали нарушение слуха).

*Двигательный режим:* прогулки (утренняя, дневная, вечерняя), зарядка, физкультурные минутки после каждых двадцати минут учебных занятий, подвижные перемены, уроки музыкально-ритмических занятий и физической культуры, подвижные игры, спортивные соревнования, «Семейные веселые старты»; *офтальмо-гигиенический режим:* проветривание, влажная уборка помещения для занятий в семье, правильное освещение рабочего места обучающегося (по необходимости дополнительное освещение) с учетом зрительного режима и гигиены зрения.

*Группы здоровья* – создаются для тех школьников, которым по состоянию здоровья не рекомендуются уроки физической культуры. Занятия проводятся в кабинетах лечебной физической культуры, на свежем воздухе, в тренажерном зале, где можно предусмотреть индивидуально дозируемую физическую нагрузку и т.п.

*Водные процедуры* обязательны после каждого занятия физической культурой, а также во время режимных моментов в семье, как утром, так и вечером. К числу бальнеологических процедур относятся контрастный душ, ванны, гидромассаж, обливание, хождение в кедах с отваром трав и т.п.

**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,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• электронные учебники и пособия,</li> </ul>	Содействию активной социализации
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	33	освоить ее самостоятельно, выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения	<ul style="list-style-type: none"> <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>	школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному



					развитию. В число практических результатов данного направления входит фор- мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности
3.	Лёгкая атлетика	33			
4.	Подвижные игры	33			
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 развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					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:		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 развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					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:		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 развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			

					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:		102 часа			

**Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся  
4(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 развитию.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
5.	Лёгкая атлетика	35			
6	Подвижные игры	34			
8.	Промежуточная аттестация	1			



					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:		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.