



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Рассмотрено  
на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

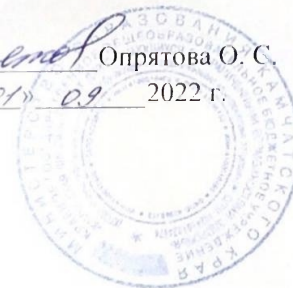
Протокол № 1 от 29.08 2022 г.  
Председатель   
Н.А. Захарченко

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УР КГОБУ «Камчатская  
школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

 Танина Г.А.  
« 30 » 08 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ «Камчатская  
школа-интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

 Опрятова О.С.  
« 01 » 09 2022 г.



**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся 1 дополнительного класса  
с нарушением слуха, вариант 1.2.**

Составитель:  
учитель начальных классов  
Захарченко Н. А.

г. Петропавловск – Камчатский

2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся вариант 1.2., одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Физическое воспитание в школах для обучающихся с нарушением слуха, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки учащихся к жизни и общественно полезному труду.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

***Реализация данной цели осуществляется в первом дополнительном классе через решение следующих задач:***

- 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)

- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слух зрительным восприятием и воспроизведением;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Организация работы по предмету.**

*Систематический курс физической культуры* в 1 дополнительном классе рассчитан на 99 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 35 минут. Оставшиеся до звонка 5 минут отводятся на подвижные, дидактические игры по предмету.

### **Специальные методы и приёмы работы.**

На уроках физической культуры ведётся работа над коррекцией слуха обучающихся, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым учеником его максимальных слуховых возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля. Основной способ восприятия материала глухими детьми является слух - зрительный. В материал каждого урока включаются задания, воспринимаемые только на слух. К таким заданиям относятся поручения, организующие урок. Работа по развитию способов восприятия слухом обучающихся на уроках физической культуры ведется в соответствии с основными сурдопедагогическими требованиями к этому процессу на фронтальных занятиях.

На уроке осуществляется рациональная смена видов деятельности, способствующая разрядке и снижению утомления.

*Учитель использует в работе демонстрационные материалы:* карточки подвижных игр, спортивный инвентарь и оборудование.

### **Формы контроля в процессе обучения:**

*Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося.

*Текущий контроль* проводится на каждом уроке.

*Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса.

### **Структурное содержание предмета.**

В программе по физической культуре структурно выделяются три раздела:

1. Легкая атлетика.
2. Гимнастика.
3. Подвижные, спортивные игры

Названные разделы включают учебные темы, а также перечень умений, которыми должны овладеть обучающиеся к концу каждого года обучения. Работа над усвоением физических умений реализуется в процессе формирования собственно физических умений и навыков. Большое значение приобретает не столько теоретическое знание выполнения физического упражнения или действия, сколько умение правильно применить изученный физический материал в практике, во избежание травматизма во время выполнения.

#### **Легкая атлетика.**

Рассмотрим группы видов легкой атлетики:

1. Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

2. Бег: гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

3. Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

4. Легкоатлетические метания.

#### **Гимнастика.**

Все гимнастические упражнения условно можно разделить на 8 групп.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Акробатические упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Прыжки простые (неопорные) и опорные.
6. Вольные упражнения.
7. Упражнения на гимнастических снарядах.
8. Упражнения художественной гимнастики.

### **Подвижные, спортивные игры**

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, волейбол, футбол и др. Подвижные игры - игры с правилами. В начальной школе используются преимущественно элементарные подвижные игры. Их различают по двигательному содержанию, иначе говоря, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»).

### **Содержание программного материала.**

#### ***Гимнастика (83 часа)***

Построения и перестроения: строевая (основная) стойка, построение в шеренгу, построение в круг, построение в колонну по два, выполнение поворотов на месте

Ходьба: ходьба с остановкой по сигналу, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба с изменением темпа, ходьба с различными положениями рук, ходьба со сменой длины шага, шаги галопа, приставные шаги в стороны,

ритмичная ходьба, освоение начала движения с левой ноги, ходьба с перешагиванием через различные предметы, ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе, приставные шаги вперед, назад, ходьба с хлопками или подниманием флажков.

Бег: бег с сохранением правильной осанки, бег в медленном темпе, бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой, семенящий бег, бег спиной, бег в чередовании с ходьбой на расстоянии до 100 м., бег парами, бег с ускорением, бег по «кочкам» ( через набивные мячи), бег с преодолением препятствий, пробегание под вращающейся скакалкой, медленный бег до 1 мин., челночный бег.

Лазание и перелезание: лазание 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.

Прыжки: подскоки со сменой ног, подскоки в быстром темпе, прыжки на месте на двух и одной ногах, прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, прыжки с разбега с 3-4 шагов, прыжки многоразовые на левой и правой ногах, спрыгивание со скамейки(25-30 см), перепрыгивание через веревку в высоту с разбега (  $h = 35-40$  см), прыжки в глубину с высоты 30 см., прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом, перепрыгивание через вращающуюся скакалку, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки через неподвижную скакалку, поднятую на  $h = 10-15$  см.,

прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием, многоскоки, прыжки на месте на двух ногах с легким приземлением.

Акробатические упражнения: упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор сидя сзади, группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа на спине, перекаты в стороны, перекаты вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «мост» из положения лежа на спине.

Метания: передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекачивание мяча друг другу, метание мешочков левой (правой)руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность.

Равновесие: упражнения для формирования правильной осанки, танцевальные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба по веревке спиной вперед, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине на 90 градусов, ходьба по веревке на четвереньках, ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

### ***Подвижные игры (16 часов)***

«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».

## **Требования к уровню подготовки обучающихся к концу первого дополнительного класса:**

*Предметные результаты* изучения курса «Физическая культура»:

- выполнять инструкции и команды учителя;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, колонну (по два, по одному), ходить по прямой (по кругу, парами);
- чередовать ходьбу с бегом, ходить медленно (быстро);
- подпрыгивать на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках;
- метать мяч одной рукой с места, катать и ловить мяч;
- соблюдать правила безопасного поведения во время участия в подвижных играх;
- приучаться к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
- правильно одеваться для занятий физкультурой с учетом погоды и времени года при занятиях на свежем воздухе.

*Метапредметные результаты* изучения курса «Физическая культура» - сформированность перечисленных ниже универсальных учебных действий (далее – УУД).

*Личностные УУД:*

- формирование мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях)



- овладение простейшими умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве спортивного зала и назначении спортивного инвентаря);
- владение навыками коммуникации и коллективного действия в команде;
- развитие положительных свойств и качеств личности в ходе занятий физкультурой.

*Регулятивные УУД:*

- входить и выходить из спортивного зала со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- выполнять команды и указания учителя;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, работать в команде;

*Познавательные УУД:*

- наблюдать за выполнением упражнений учителем и повторять их;
- работать со спортивным инвентарем (мяч, прыгунки, лестница, шарики);
- различать направления движения и менять их по сигналу учителя;
- знать названия спортивных игр и правила участия в них;

*Коммуникативные УУД:*

- активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;
- взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
- понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### I. Литература, используемая учителем в работе над программой.

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся, вариант 2.2. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
2. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.:Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.
3. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги/Н.Г.Коновалова. – Волгоград: Учитель.
4. Физическая культура 2-4 кл.: уроки двигательной активности: авт-сост. Е.М. Елизарова – Волгоград: Учитель, 2014г.

### II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.