

**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»

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

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

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.  
Председатель [подпись]  
Н.А. Захарченко

[подпись] Ганина Г.А.  
«09» 09 2024 г.



**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся с нарушением слуха для 1 дополнительный, 4, 5, 9  
классов**

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Кутрухина Вероника Юрьевна

г. Петропавловск – Камчатский  
2024г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования с нарушением слуха КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования с нарушением слуха КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

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. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Основная цель изучения данного предмета в начальной школе** заключается в формировании у обучающихся начальной школы в 1 дополнительном, 4«б» классах основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Основная цель изучения данного предмета в основной школе** заключается освоении обучающимися 5 «б», 9 «б», специального 9«б» класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### **Задачи обучения предмета:**

#### **1 дополнительный**

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- обеспечение овладения умениями 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;

#### **4 «б» класс**

- 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.

#### **5 «б» класс**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

#### **9 «б» класс**

- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Разделы(модули) программного материала	классы, кол-во часов			
	1 доп.	4«б»	Спец. 9«б»	5«б»+ 9«б»
Основы знаний о (адаптивной)физической культуре	в процессе обучения на уроках			
Гимнастика с основами(элементами) акробатики(корректирующей)	45	25	23	15
Легкая атлетика	14	27	27	28

Подвижные (спортивные) игры	40	26	24	10
Лыжная подготовка	-	24	27	15
Итого	99	102	102	68

### Тематический план

## Структурное содержание предмета

### Организация работы по предмету.

*Систематический курс физической культуры* в 1 дополнительном классе рассчитан на 99 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут, в 4«б» классе рассчитан на 102 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

В специальном 9«б» классе рассчитан на 102 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

В 5«б», 9«б» классах рассчитан на 68 ч, по 2 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

### 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 слабослышащих и позднооглохших детьми является слухо-зрительный. В материал каждого урока включаются задания, воспринимаемые только на слух. К таким заданиям относятся поручения, организующие урок.

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

**Формы контроля в процессе обучения:** *Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий*

*контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

### **Основное содержание программы**

<i>Раздел</i>	<i>1 дополнительный класс</i>
<b><i>Основы знаний о (адаптивной)физической культуре</i></b>	<p>Здоровье человека и влияние занятий физической культурой на его укрепление. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Факторы, влиянию на формирование и укрепление здоровья. Одежда, инвентарь и место занятий физическими упражнениями. Физические упражнения – основное средство физической культуры. Гимнастические термины. Режим дня и способы его составления. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
<b><i>Гимнастика с основами(элементами) акробатики(корректирующей)</i></b>	<p>Основная гимнастика с элементами корректирующей.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое, с выполнением заданий педагога, имитационных движений; бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, враспынную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью.</p> <p>Ползание и лазание: ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через</p>

	<p>препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>Ритмическая гимнастика: физические упражнения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднимание руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.</p> <p>Строевые упражнения: построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.</p> <p>Корректирующие упражнения: упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.</p>
<p><i><b>Легкая атлетика</b></i></p>	<p>Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; выпрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см; спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см.</p> <p>Бросание и ловля: катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками.</p>
<p><i><b>Подвижные (спортивные) игры</b></i></p>	<p>Подвижные игры: игры-соревнования и игры-эстафеты «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и</p>

	<p>зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Стой», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу», «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч».</p> <p>Спортивные игры: навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы).</p>
<b>Раздел</b>	<b>4«б» класс</b>
<p><b>Основы знаний о (адаптивной)физической культуре</b></p>	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике</p>

	и коррекции нарушений осанки.
<p><b>Гимнастика</b> с <b>основами(элементами)</b> <b>акробатики(корректирующей)</b></p>	<p>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>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.</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. <i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной</p>

	<p>опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса.</p>
<p><b><i>Легкая атлетика</i></b></p>	<p>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.</p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p>
<p><b><i>Подвижные (спортивные) игры</i></b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному.</p> <p>Баскетбол: броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка</i></b></p>	<p><i>Передвижение на лыжах; повороты;</i></p>

	<p><i>спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
<b>Раздел</b>	<b>5«б» класс</b>
<p><b><i>Основы знаний о (адаптивной)физической культуре</i></b></p>	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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</p>

	<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>
<b>Гимнастика</b>	с Гимнастика. Организующие команды и

*основами(элементами)  
акробатики(корректирующей)*

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.

*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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

*Развитие координации:* произвольное 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом.

	<p><i>Формирование осанки:</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>

	<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p><i>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение</p>

	<p>на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
<p><b><i>Подвижные (спортивные) игры</i></b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p><b><i>Раздел</i></b></p>	<p><b><i>Специальный 9«б» класс</i></b></p>
<p><b><i>Основы знаний о</i></b></p>	<p>Физическая культура. Физическая</p>

*(адаптивной)физической  
культуре*

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).

	<p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>
<p><i>Гимнастика с основами(элементами) акробатики(корректирующей)</i></p>	<p>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной</p>

гимнастической скамейке.

*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 поочередно 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; 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

	<p>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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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 поочередно 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.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением</p>

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.

*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 поочередно.

*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

	<p>дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 800 м; равномерный 6-минутный бег.</p>
<p><b><i>Лыжная подготовка</i></b></p>	<p><i>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
<p><b><i>Подвижные (спортивные) игры</i></b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты</p>

	<p>в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<i>Раздел</i>	<i>9«б» класс</i>
<p><i>Основы знаний о (адаптивной)физической культуре</i></p>	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с</p>

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

	<p>упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>
<p><b>Гимнастика</b> с <b>основами(элементами) акробатики(корректирующей)</b></p>	<p>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>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.</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> 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 поочередно 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);</p>

индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное 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 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 2 кг, гимнастические палки),

	<p>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.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной</p>

	<p>ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p><i>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение</p>

	<p>на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
<p><b><i>Подвижные (спортивные) игры</i></b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>

## **Требования к уровню подготовки обучающихся к концу года:**

*Личностные УУД:*

### ***1 дополнительный***

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений

в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний

по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,

необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### ***4 «б» класс***

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая внешние мотивы;

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

-установка на здоровый образ жизни.

#### ***5 «б» класс***

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей;

-основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как члена семьи;

-развитие этических чувств — стыда, вины, как регуляторов морального поведения;

-установка на здоровый образ жизни.

#### ***Специальный 9«б» класс***

-выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения;  
устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;

самоанализ и самоконтроль результата деятельности требованиям конкретной задачи;

компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- установка на здоровый образ жизни и реализацию её в реальном поведении и поступках.

### ***9 «б» класс***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей.

*Регулятивные УУД:*

### ***1 дополнительный***

- уметь самостоятельно переодеваться к уроку;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

### ***4 «б» класс***

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- уметь самостоятельно переодеваться к уроку;

- самостоятельно выполнять основные правила гигиены учебного труда.

### ***5 «б» класс***

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;

- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи;

- правильно пользоваться спортивным инвентарем;

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

### ***Специальный 9«б» класс***

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной и коллективной деятельности;

- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи; выполнять советы учителя по подготовке рабочего места для занятий в школе и дома;

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- выполнять советы учителя по оказанию помощи товарищам в учебной работе по совместному выполнению физических упражнений;

- самостоятельно выполнять основные правила гигиены учебного труда.

- понимать учебную задачу, которую ставит учитель, и действовать строго в соответствии с ней;

- проверять выполненную работу (свою и товарища). Оценивать качество выполненной работы (своей и товарища) в соответствии с принятыми требованиями;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем, в группе учеников на уроке и вне его.

### ***9 «б» класс***

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить инвентарь и оборудование, раздавать учебные материалы;

- проверять работу по образцу, по результату. Оценивать свою учебную деятельность в сравнении с деятельностью одноклассников.

- выполнять физические упражнения наиболее рациональными способами, показанными учителем;

- проверять выполненную работу (свою). Оценивать качество выполненной работы (своей) в соответствии с принятыми требованиями.

*Познавательные УУД:*

***1 дополнительный***

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

***4 «б» класс***

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока.

***5 «б» класс***

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;

- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- различать бег, ходьбу, прыжки.

### ***Специальный 9 «б» класс***

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- под руководством учителя работать над сложными упражнениями;
- выполнять индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об упражнении;
- устанавливать аналогии.

### **9 «б» класс**

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;
- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;
- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;
- различать бег, ходьбу, прыжки;
- выполнить самостоятельно 10-12 ОРУ.

### ***Коммуникативные УУД:***

#### ***1 дополнительный***

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и благополучие человека;
- сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности.

#### ***4 «б» класс***

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение.

- задавать вопросы и отвечать на них;

- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;

- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

#### ***5 «б» класс***

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение;

- задавать вопросы и отвечать на них;

- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;

- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- использовать речь для регуляции своего действия.

#### ***Специальный 9 «б» класс***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- описывать события дня (8-10 фраз);

- описывать два одинаковых предмета, отличающихся по каким-либо признакам, и сравнивать их;

- сообщать товарищу, учителю об интересных событиях, произошедших на перемене, до уроков, после уроков;

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение; - задавать вопросы и отвечать на них;

- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### ***9 «б» класс***

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение; - задавать вопросы и отвечать на них;
- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **I. Библиографический список учителя.**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования с нарушением слуха КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования с нарушением слуха КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

II. Учебно-дидактический материал.

- Карточка игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- ЭОРы.