

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,



«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»  
ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

---

**Согласована:** педагогическим  
советом протокол заседания  
№ 46 от 09.06.2022

**Утверждена**  
приказом  
№ 61 от 09.06.2022

**Физическая культура**  
Рабочая программа для обучающихся 5 класса (вариант 2.2)  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Алименко В.И.,  
учитель первой категории  
по физической культуре

г. Екатеринбург ,2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей ОВЗ;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих обучающихся (вариант 2.2) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»;
- Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для слабослышащих детей (вариант 2.2);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ».
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с основными положениями проекта примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей, обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012 г.

**Цель** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика особенностей программы: предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида и в учебном плане ЦПМСС «Эхо» отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа в год.

Продолжительность учебного года в 5 классе составляет 34 учебные недели. Продолжительность урока в 5 классе составляет 40 минут.

### **Описание ценностных ориентиров предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

## Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. Гражданское воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях;</li> <li>- осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах;</li> <li>- умение выражать своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности;</li> </ul> <p>2. Патриотическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну;</li> </ul> <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> </ul> <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них</li> </ul>

<p>благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значения и ценности трудовой деятельности человека;</li> <li>- стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины;</li> </ul> <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела);</li> </ul> <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</li> <li>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</li> <li>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями;</li> <li>- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.</li> </ul>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
---	--	---

## **Воспитательная составляющая учебного предмета «Физическая культура»**

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **Коррекционная направленность учебного предмета. «Физическая культура»**

1. Совершенствование движений и сенсомоторное развитие:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений;

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
  - развитие артикуляционной моторики.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
  - развитие слухового внимания и памяти.
3. Развитие основных мыслительных операций:
- умение работать со словесной и письменной инструкциями, алгоритмом;
  - умение планировать деятельность;
  - умение систематизировать даже элементарный языковой материал, давать простейшие объяснения;
  - умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями.
4. Развитие различных видов мышления:
- развитие наглядно-образного мышления;
  - развитие словесно-логического мышления;
5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

#### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

##### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- броски мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.



В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски. Ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Название раздела (темы), содержание	Количество часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы предмета			Вид контроля
			Личностные	Метапредметные	Предметные	
1.	Подвижные игры	18	<p>1. Гражданское воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях;</li> <li>- осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах;</li> <li>- умение выразить своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности;</li> </ul> <p>2. Патриотическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение контрольных упражнений;</li> <li>- Измерение показателей основных физических качеств.</li> <li>- Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.</li> </ul>
2.	Гимнастика с элементами аэробики	18				
3.	Легкоатлетические упражнения	21				
4.	Кроссовая подготовка	21				
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24				

		<p>формирование чувства гордости за свою страну;</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> </ul> <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>6. Трудовое воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значения и ценности трудовой деятельности человека;</li> <li>- стремление к</li> </ul>	<p>природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</li> </ul>	<p>помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>— в доступной форме объяснять</li> </ul>	
--	--	---	--	---	--

		<p>организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины;</p> <p>7. Экологическое воспитание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела);</li> </ul> <p>8. Ценности научного познания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</li> <li>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</li> <li>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями;</li> </ul> <p>-формирование целостного,</p>	<p>признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	
--	--	---	---	--	--

			социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.			
--	--	--	---	--	--	--

### Требования к уровням усвоения программы предмета «Физическая культура»

#### 1. Естественные основы:

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### 2. Социально-психологические основы:

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

#### 3. Приемы закаливания:

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### 4. Подвижные игры:

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### 5. Гимнастика с элементами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 6. Легкоатлетические упражнения:

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	11,0	11,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	170
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м ( мин, сек)	5,30	6,30
Координация	Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,0	8,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Тематическое планирование учебного материала на 2022-2023 учебный год**

№ п\п	Тема урока	Кол. час.	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата
<b>Лёгкая атлетика (11 ч.)</b>				
1 2	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	
3 4	Ходьба и бег	2	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	
5	Ходьба и бег	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и	

			беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	
6	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	
7 8	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	
9 10 11	Метание мяча на дальность	3	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>				
12	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
13 14	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	

15 16	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
17 18	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
19	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
20	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
21	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
22	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	

**Гимнастика (18 ч)**

23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
24 25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
26 27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
29 30	Висы	2	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	



31 32	Висы	2	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	
33 34	Висы	2	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, выполнять строевые команды	
35 36	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
37	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
38	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
39 40	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>				
41	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие	

42			<p>скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	
43 44	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	
45 46	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	
47 48	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	
49 50	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p>	
51 52	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p>	
53 54	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p>	
55 56	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в</p>	

			подвижных играх	
57 58	Подвижные игры	2	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b>				
59 60	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
61	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
62	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
63 64	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по	

			<p>ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	
65 66	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	
67 68	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	
69 70 71 72	Подвижные игры	4	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	
73 74	Подвижные игры	2	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,</p>	

			ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
75	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
76 77	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
78 79	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
80 81	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	

82	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
83	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
84	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
85 86	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
87	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	
88	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м,	

89			<p>ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	
90 91	Бег по пересечённой местности	2	<p>Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	
92	Бег по пересечённой местности	1	<p>Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом</p>	
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>				
93	Бег и ходьба	1	<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>	
94 95	Бег и ходьба	2	<p>Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>	
96	Бег и ходьба	1	<p>Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</p>	
97 98	Прыжки	2	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых</p>	

			<p>способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму</p>	
99	Прыжки	1	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму</p>	
100	Метание мяча	1	<p>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель</p>	
101	Метание мяча	1	<p>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель</p>	
102	Метание мяча	1	<p>Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель</p>	



## Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

<p>1. Нормативные документы по предмету</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598, п. 2.9.5.);</li> <li>3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих обучающихся (вариант 2.2) ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»</li> <li>4. Учебный план ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для слабослышащих детей (вариант 2.2);</li> <li>5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ.</li> </ol>
<p>2. Учебно-методический комплект с методической поддержкой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение», 2014 г.</li> <li>2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение» 2012 г.</li> <li>3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.</li> <li>4. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.:Просвещение 2012 г.</li> <li>5. Проект примерной основной образовательной программы начального общего образования глухих детей</li> </ol>
<p>3. Демонстрационное и учебно-лабораторное оборудование, приборы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стенка гимнастическая</li> <li>2. Палка гимнастическая</li> <li>3. Мат гимнастический</li> <li>4. Обруч гимнастический</li> <li>5. Лента финишная</li> <li>6. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон</li> <li>7. Лыжи с креплениями и палками.</li> <li>8. Спортивно игровая площадка</li> <li>9. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, баскетбольные и волейбольные</li> <li>10. Скакалка гимнастическая</li> <li>11. Кегли</li> <li>12. Флажки</li> <li>13. Рулетка</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>14. Сетка для переноса и хранения мячей</li><li>15. Аптечка</li><li>16. Интерактивная доска</li><li>17. Скамейка гимнастическая жесткая 2м и 4м.</li></ol>
4.Игры и игрушки	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Футбол</li><li>2.Стол для игры в настольный теннис</li><li>3.Сетка и ракетки для игры в настольный теннис</li><li>4. Сетка для игры в пионербол</li><li>5.Настольные шахматы</li><li>6 Настольные шашки</li><li>7.Баскетбол</li></ol>