


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга**

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 г., протокол № 2

Председатель МО:   
/ **А.В. Шевцова**/

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023 г.,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 252

Директор ГБОУ  
школы-интерната №31

  
/ **Иванова**/



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре (адаптивной физической культуре)

для 1х – 4х, 4 дополнительных (5) классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна  
Шевцова Анастасия Владимировна

## **Предметная область** **«Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

Рабочая программа по **физической культуре (адаптивной физической культуре)** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой НОО для глухих обучающихся (вариант 1.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по **адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

**Цель** реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**Воспитательное значение** заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

Реализация программ по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **Коррекционная направленность программы**

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с нарушениями слуха, относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;
- более длительное по сравнению с нормой овладение двигательными навыками;

- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- специальная работа по развитию общих физических способностей – скоростных, силовых, выносливости координационных, гибкости;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Ведущей линией **коррекционно-развивающей направленности** учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата. Данная магистральная линия пронизывает все уровни и этапы получения общего образования глухими, слабослышащими, позднооглохшими обучающимися и требует учета при реализации программы «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования и высшего образования.

Объективные трудности в удержании обучающимися с нарушениями слуха равновесия, понимания и сохранения положения своего тела в пространстве требуют особого внимания педагога как к созданию безопасной среды в спортивном зале, в иных помещениях и средах, где осуществляются уроки и занятия по адаптивной физической культуре, так и при отборе коррекционно-развивающих упражнений соответствующей направленности.

Среди таких упражнений выделяют:

- упражнения с изменением площади опоры (ходьба с препятствиями, перешагиванием, ходьба на лыжах, ходьба на коньках, езда на велосипеде);
- статические и динамические упражнения на узкой площади опоры (ползание, ходьба, бег, прыжки по узкой, в том числе наклонной поверхности; балансировка на балансировочной доске, в том числе с бросанием, отбиванием, перебрасыванием мяча, бросанием предметов в цель, в мишень, отбиванием мяча при помощи ракетки);
- спортивные игры, требующие координации движений рук и тела (баскетбол, футбол, флорбол, бадминтон, теннис);
- упражнения на вращения с постепенным увеличением амплитуды движения (наклоны и повороты головы, повороты головы при наклоненном туловище, повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);

- упражнения на начало и конец прямолинейного движения (ходьба, бег, прыжки, в том числе прыжки со скакалкой, в разном темпе, с резкой остановкой, с остановкой и изменением направления движения).

Данные упражнения коррекционно-развивающей направленности предлагаются в процессе реализации программы на разных уровнях общего образования. Педагог, следуя принципу «от простого к сложному», включает в содержание уроков сначала упражнения с поддержкой, затем выполняемые самостоятельно.

- Важно обеспечить комфорт обучающихся при выполнении упражнений, исключить возникновение неприятных ощущений головокружения, укачивания. В связи с этим подбор объема и продолжительности упражнений коррекционно-развивающей направленности должен определяться в сотрудничестве со специалистами службы медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушениями слуха.

### **Специфика обучения учащихся с ОВЗ**

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

Доминирование наглядного мышления, трудности, связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

При отборе и продумывании сочетания методов обучения учитываются как отдаленные коррекционно-образовательные задачи, так и те, которые могут возникнуть в конкретных учебных ситуациях:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио - или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);  
преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

Специфика организации обучения глухих: создании слухоречевой среды на базе развития и использования остаточной слуховой функции, использовании тактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках. А также специфика заключается в:

- постановка и реализация на уроках и целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений; создание условий для развития у обучающихся инициативы,

познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;

- целенаправленное и систематическое развитие словесной речи (в устной и письменной формах), формирование умений обучающихся использовать устную речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства, дополнять и уточнять смысл высказывания и др.); применение в образовательно – коррекционном процессе соотношения устной, письменной, устно – тактильной и жестовой речи с учетом особенностей разных категорий глухих детей, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в обществе;
- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения ими партнерами по общению (в том числе, применение русского жестового языка в общении, прежде всего, с лицами, имеющими нарушения слуха), а также с учетом ситуации и задач общения;

Специфика овладения глухими детьми речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в выделении материала по развитию разговорной речи.

### **Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком)**

На изучение физкультуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. В дополнительном, первом классах - 99 часов (33 учебные недели), во 2-4 дополнительных классах - по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, формирования общих и специфических умений, организации здорового образа жизни.

### **Особенности занятий детей в специальной медицинской группе**

**Цель** физического воспитания детей СМГ направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

**Задачи** физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания.

**Общими принципами реализации этих задач являются:**

1. *Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности*  
- обязывает определять содержание средств и методов физического воспитания.
2. *Принцип дифференцированного подхода*  
- обязывает использовать средства физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

**Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ**

На занятиях с учащимися СМГ применяются упражнения той интенсивности, которая вызывает допустимые, соответствующие функциональным возможностям реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

Основными средствами в физическом воспитании учащихся СМГ, должны являться циклические упражнения, повторяемые многократно и систематически.

Исключаются следующие виды упражнений:

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;
- прохождение полосы препятствий;

двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

**Формы учета рабочей программы воспитания**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в

жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- 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.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- 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.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)**

№	Учебный материал	Количество уроков					
		1 доп. кл.	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	4 доп. кл.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					



<b>2</b>	Подвижные игры	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	Спортивные игры	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	<i>Баскетбол</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
	<i>Футбол</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
	<i>Флорбол</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<b>7</b>	Экспресс-тесты	1 раз в четверть					
<b>8</b>	Резервное время	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания об адаптивной физической культуре**

(в процессе уроков)

#### **1 класс**

Правила безопасности во время занятий. Названия предметов, действий и игр. Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы). Режим дня и личная гигиена. Строение тела человека. Части тела.

#### **2 класс**

Строение тела человека. Части тела. Понятие «соревнование». Современные игры с использованием различных по форме мячей. Роль и значение физической культуры.

#### **3 класс**

Строение тела человека. Осанка. Понятие «комплекс физических упражнений». Современные игры с использованием различных по форме мячей. Роль и значение физической культуры.

#### **4 класс**

Роль и значение физической культуры. Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка). Правила проведения простых закаливающих процедур. Зарождение Олимпийских игр.

#### **4 дополнительный класс**

Современные Олимпийские игры. Первая помощь при легких травмах. Правила предупреждения травм. Правила проведения закаливающих процедур. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

### **Способы физкультурной деятельности**

(в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Элементы акробатических упражнений. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на равновесие. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

### **Лёгкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание малого мяча. Броски набивного мяча.

#### **Легкая атлетика (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся

индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также легкоатлетические упражнения, предназначенные для СМГ (беговые, прыжковые упражнения, а также упражнения с набивным мячом выполняются по допуску врача).

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности на занятиях. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются доступные способы выполнения передвижений, поворотов на лыжах (занятия по лыжной подготовке выполняются по допуску врача).

### **Подвижные игры и спортивные игры**

На материале лёгкой атлетики. Специальные коррекционные игры для глухих детей. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Техника безопасности на занятиях.

### **Подвижные игры и спортивные игры**

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.

### **Подвижные и спортивные игры (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета (в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ)**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

### **Личностные результаты:**

1. Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
4. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
4. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6. - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
1. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

✓ По модулю «Знания об адаптивной физической культуре»:

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет индивидуальные основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
- Принимать различные положения тела в пространстве.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.

✓ По модулю «Способы физкультурной деятельности»:

С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):

- участвует в составлении режима дня;
- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;

- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- ✓ По модулю «Гимнастика с элементами акробатики»:
- Повторяет за педагогом упражнение;
  - выполняет перестроения по команде;
  - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;
  - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения;
  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
  - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу;
  - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
  - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;
  - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма);
  - удерживает статичную позу несколько секунд;
  - участвует в организации рабочего места;
  - выполняет на память серию из 3 упражнений;
  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога
  - Выполняет упражнение целостно по подражанию;
  - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;
  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
  - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;
  - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
  - знает назначение спортивного инвентаря;
  - умеет работать с тренажерами;
  - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.
- ✓ По модулю «Легкая атлетика»:
- Выполняет упражнение по показу;
  - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;
- удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;
- выполняют упражнения для развития двигательной координации.
- Выполняет знакомое упражнение целостно;
- выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает назначение спортивного инвентаря;
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
- Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, в длину, с высоты до 30 см, с разбега, через препятствия, многоразовые).
- Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).
- Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность).
- Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
- Демонстрировать простоты результатов в показателях развития

По модулю «Подвижные и спортивные игры»:

- выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;
- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
- Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
- Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
- Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

- Работать в команде.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.
- Соблюдать правила поведения и безопасности.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

✓ По модулю «Лыжная подготовка»:

- Строится с опорой на зрительные ориентиры;
- соблюдает правила техники безопасности;
- выполняют упражнения с направляющей помощью;
- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;
- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- участвует в соревнованиях;
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками.
- Демонстрировать основную стойку лыжника.
- Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.
- Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.
- Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.
- Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
- Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.
- Соблюдать правила поведения и безопасности
- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий

***Учебно-методические средства обучения***

***Список литературы (основной)***

1. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2015.

2. М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. Москва, Просвещение, 2014.
3. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2014.

***Список литературы (дополнительный для учителя)***

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.
2. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование, 2003.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.
4. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
5. В.И. Лях «Физическая культура». 5-11 классы. Учебник. ФГОС. Москва, Просвещение, 2013. (на кабинет). (Программа "Школа России).
6. Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
7. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.
8. Ростомашвили Л.Н., Креминская М.М. «Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии». Санкт – Петербург, 2008 г.

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса  
(урок физкультуры, внеурочная деятельность по физкультуре и спортивные кружки)*

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее:

Наглядный материал: схемы человеческого тела, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.



## Тематическое планирование

### 1 класс (99 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
<b>I четверть</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Ходьба.</li> <li>3. Бег.</li> <li>4. Прыжки.</li> <li>5. Метание малого мяча.</li> <li>6. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, в длину, с высоты до 30 см, с разбега, через препятствия, многоэтажные).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</li> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность).</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное</li> </ul>	11

	<p>выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт с последующим небольшим ускорением. с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности (исключая соревновательные моменты).</li> <li>• Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение: броски малого мяча в вертикальную цель разными способами.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Подвижные игры и спортивные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На материале лёгкой атлетики.</li> <li>2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul>	14

<p>3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		2
<b>II четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать различные положения тела в пространстве.</li> </ul>	В процессе уроков
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях. 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, с предметами (с большими и малыми</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, команды «равняйся», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны</li> </ul>	17

<p>мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг)).</p> <p>3. Освоение строевых упражнений.</p> <p>4. Элементы акробатических упражнений.</p> <p>5. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>6. Упражнения на равновесие.</p> <p>7. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>8. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>9. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>10. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>11. Комплексы упражнений для СМГ.</p>	<p>руки, повороты направо и налево).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> </ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых</li> </ul>	
--	--	--

	<p>качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (Флорбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват клюшки.</li> <li>2. Владение клюшкой.</li> <li>3. Владение мячом.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча).</li> </ul>	<p>3</p>

4. Передача и прием мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		1
<b>III четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>  Режим дня и личная гигиена.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила личной гигиены.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Лыжная подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Одежда лыжника.</li> <li>3. Переноска и надевание лыж.</li> <li>4. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</li> <li>5. Повороты переступанием.</li> <li>6. Передвижение на лыжах до 1 км.</li> <li>7. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности,</li> </ul>	17

	<p>технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи и ловля мяча.</li> <li>2. Ведение мяча.</li> <li>3. Броски мяча в корзину.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (передача, ловля, броски и ведение мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6
Резервное время.		4
<b>IV четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Строение тела человека. Части тела.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.</li> </ul>	В процессе уроков
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание малого мяча.</li> <li>5. Комплексы упражнений для СМГ.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений (в высоту, в глубину) в стандартных условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</li> </ul>	10



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность).</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт с последующим небольшим ускорением, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности (исключая соревновательные моменты).</li> <li>• Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение: броски малого мяча в вертикальную цель разными</li> </ul>	
--	--	--

	<p>способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча.</li> <li>2. Приём и передача мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол (подбрасывание, прием, передача мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Остановка мяча.</li> <li>3. Ведение мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка и ведение мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками</p>	4

	индивидуально..	
<p align="center"><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</p>	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2
Резервное время.		3

## 2 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
<b>І четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Строение тела человека. Части тела (повторение материала І класса).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Ходьба.</li> <li>3. Бег.</li> <li>4. Прыжки</li> <li>5. Метание.</li> <li>6. <i>Комплексы упражнений для СМГ.</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя</li> </ul>	11

	<p>руками из-за головы из положения сидя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> </ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На материале лёгкой атлетики.</li> <li>2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul>	14

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		2
<b>II четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>  Понятие «соревнование».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей).</li> </ul>	В процессе уроков
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  1. Техника безопасности на занятиях. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Акробатические упражнения. 4. Акробатические комбинации. 5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. 6. Гимнастические упражнения	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «смирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками</li> </ul>	17

<p>прикладного характера.</p> <p>7. Упражнения в равновесии.</p> <p>8. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p>9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>11. Комплексы упражнений для СМГ</p>	<p>при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перезелания.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке</li> </ul>	
--	---	--



	<p>вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (Флорбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват клюшки.</li> <li>2. Владение клюшкой.</li> <li>3. Владение мячом.</li> <li>4. Передача и прием мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		1
<b>III четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>		В процессе уроков

<p>Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Лыжная подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Одежда лыжника.</li> <li>3. Техника выполнения основной стойки при передвижении.</li> <li>4. Техника выполнения ступающего шага с палками и без.</li> <li>5. Техника выполнения скользящего шага с палками и без.</li> <li>6. Повороты переступанием.</li> <li>7. Передвижение на лыжах до 1,5 км</li> <li>8. Подъемы и спуски с небольших склонов.</li> <li>9. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.</li> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения ступающего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику поворотов переступанием на лыжах.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	20
<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи и ловля мяча.</li> <li>2. Ведение мяча.</li> <li>3. Броски мяча в корзину.</li> <li>4. Специальные передвижения без мяча.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях</li> </ul>	6

	<p>учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		4
<b>IV четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Роль и значение физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>	В процессе уроков
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. Комплексы упражнений для СМГ</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью</li> </ul>	10

	<p>передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</li> <li>• Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях).</li> </ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой (совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях).</li> <li>• Демонстрировать технику равномерного бега в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	
--	--	--

	<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча;</li> <li>2. Приём и передача мяча;</li> <li>3. Подача мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Остановка мяча.</li> <li>3. Ведение мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	4

<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2
<p>Резервное время.</p>		3



### 3 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
<b>І четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Строение тела человека. Осанка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</li> <li>• Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 3х-4х мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul>	11

	<p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений (совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений).</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м.</li> <li>• Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На материале лёгкой атлетики.</li> <li>2. Специальные коррекционные игры</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности,</li> </ul>	14

<p>для глухих детей.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		2
<b>II четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Понятие «комплекс физических упражнений».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приводить примеры комплексов упражнений (с учетом последовательности) и определять их направленность.</li> </ul>	В процессе уроков

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Организующие команды и приёмы.</li> <li>3. Акробатические упражнения.</li> <li>4. Акробатические комбинации.</li> <li>5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>6. Гимнастические упражнения прикладного характера.</li> <li>7. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</li> <li>8. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</li> <li>9. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</li> <li>10. Комплексы упражнений для СМГ.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторенние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «смирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «кругом», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!» Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul>	<p>17</p>
--	--	-----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания (передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали).</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной</li> </ul>	
--	--	--

	<p>гимнастической скамейке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (Флорбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват клюшки.</li> <li>2. Владение клюшкой.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в</li> </ul>	3

<p>3. Владение мячом. 4. Передача и прием мяча.</p>	<p>стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		1
<b>III четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</li> </ul>	В процессе уроков
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание.</li> <li>2. Техника безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>3. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</li> <li>4. Подъем «лесенкой».</li> <li>5. Спуск в высокой и низкой стойках.</li> <li>6. Передвижение на лыжах до 2х км с равномерной скоростью.</li> <li>7. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и спуска в низкой и высокой стоках.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> </ul>	20

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи и ловля мяча.</li> <li>2. Ведение мяча.</li> <li>3. Броски мяча в корзину.</li> <li>4. Специальные передвижения без мяча.</li> <li>5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6
Резервное время.		4
<b>IV четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека</li> </ul>	В процессе уроков



Роль и значение физической культуры.	<p>(регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Выполнять прыжок в высоту на маты с прямого разбега.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных беговых упражнений в стандартной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту на маты с прямого разбега.</li> <li>• Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами (выполняется по допуску врача).</li> </ul>	10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча;</li> <li>2. Приём и передача мяча;</li> <li>3. Подача мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Остановка мяча.</li> <li>3. Ведение мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> </ul>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2
Резервное время.		3

## 4 класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
<b>I четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Роль и значение физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> </ul>	11

- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).
- Соблюдать технику метания малого мяча.
- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.
- Упражнения на профилактику нарушений зрения.
- Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

*Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.*

<p align="center"><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На материале лёгкой атлетики.</li> <li>2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</li> </ol>	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	8
<p align="center"><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Остановка мяча.</li> <li>3. Ведение мяча.</li> </ol>	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной</li> </ul>	3

	<p>стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча;</li> <li>2. Приём и передача мяча;</li> <li>3. Подача мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		2
<b>II четверть</b>		

<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</li> <li>• Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.</li> </ul>	<p>В процессе уроков</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Организующие команды и приёмы.</li> <li>3. Акробатические упражнения.</li> <li>4. Акробатические комбинации.</li> <li>5. Висы и упоры.</li> <li>6. Лазание и перелезание.</li> <li>7. Упражнения в равновесии.</li> <li>8. Опорный прыжок через гимнастического козла.</li> <li>9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</li> <li>10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</li> <li>11. Комплексы упражнений для СМГ</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> <li>• Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">17</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций (разученные стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа на спине, на животе, прогибания («лодочка»), перекаты на спине, группировки из положения лёжа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача)), в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> <li>• Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной</li> </ul>	
--	---	--

	<p>деятельности (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому</i></p>	
--	---	--

	<i>учащемуся индивидуально.</i>	
<b>Спортивные игры (Флорбол)</b> 1. Передача и прием мяча. 2. Броски мяча. 3. Отбор мяча. 4. Подвижные игры на материале флорбола.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		1
<b>III четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b> Правила проведения простых закаливающих процедур.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</li> <li>• Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</li> </ul>	В процессе уроков
<b>Лыжная подготовка</b> 1. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Требования к температурному режиму. 2. Техника безопасности при занятиях лыжами. 3. Попеременный двухшажный ход.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> </ul>	20

<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Спуски с пологих склонов.</li> <li>5. Торможение плугом и упором.</li> <li>6. Повороты переступанием в движении.</li> <li>7. Подъем «лесенкой» и «елочкой».</li> <li>8. Передвижение на лыжах до 2,5 км.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи и ловля мяча.</li> <li>2. Ведение мяча.</li> <li>3. Броски мяча в корзину.</li> <li>4. Специальные передвижения без мяча.</li> <li>5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6

Резервное время.		4
<b>IV четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b> Зарождение Олимпийских игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</li> <li>• Определять цель возрождения Олимпийских игр.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> </ul>	10

- Называть легкоатлетический инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см), (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность, точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).
- Соблюдать технику метания малого мяча;
- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <p>4. Подбрасывание мяча; 5. Приём и передача мяча; 6. Подача мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <p>4. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 5. Остановка мяча. 6. Ведение мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	4

	То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	
<p align="center"><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. На материале лёгкой атлетики. 2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</p>	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2
Резервное время.		3



## 4 дополнительный класс (102 ч)

тематика	характеристика деятельности учащихся	количество часов
<b>I четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Современные Олимпийские игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</li> <li>• Определять цель возрождения Олимпийских игр.</li> </ul>	В процессе уроков
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul>	14

	<p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. На материале лёгкой атлетики.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul>	5

<p>2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <p>1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>2. Остановка мяча.</p> <p>3. Ведение мяча.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней</li> </ul>	3

	<p>частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча;</li> <li>2. Приём и передача мяча;</li> <li>3. Подача мяча.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	3
Резервное время.		2
<b>II четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Первая помощь при легких травмах. Правила предупреждения травм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руководствоваться правилами профилактики травматизма.</li> <li>• Моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.</li> </ul>	В процессе уроков

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Организующие команды и приёмы.</li> <li>3. Акробатические упражнения.</li> <li>4. Акробатические комбинации.</li> <li>5. Висы и упоры.</li> <li>6. Лазание и перелезание.</li> <li>7. Упражнения в равновесии.</li> <li>8. Опорный прыжок через гимнастического козла.</li> <li>9. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.</li> <li>10. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.</li> <li>11. Комплексы упражнений для СМГ</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторенние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> <li>• Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul>	<p>17</p>
---	--	-----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций (разученные стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа на спине, на животе, прогибания («лодочка»), перекаты на спине, группировки из положения лёжа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача)).в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> <li>• Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (Флорбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача и прием мяча.</li> <li>2. Броски мяча.</li> <li>3. Отбор мяча.</li> <li>4. Подвижные игры на материале</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в</li> </ul>	3

флорбола.	<p>условиях активного отдыха и досуга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
Резервное время.		1
<b>III четверть</b>		
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p> <p>Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</li> <li>• Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</li> </ul>	В процессе уроков
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Требования к температурному режиму.</li> <li>2. Техника безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>3. Попеременный двухшажный ход.</li> <li>4. Спуски с пологих склонов.</li> <li>5. Торможение плугом и упором.</li> <li>6. Повороты переступанием в движении.</li> <li>7. Подъем «лесенкой» и «елочкой».</li> <li>8. Передвижение на лыжах до 2,5 км.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> </ul>	20



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (баскетбол)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи и ловля мяча.</li> <li>2. Ведение мяча.</li> <li>3. Броски мяча в корзину.</li> <li>4. Специальные передвижения без мяча.</li> <li>5. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	6
Резервное время.		4
<b>IV четверть</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль</li> </ul>	В процессе уроков

<p>Связь физической культуры с трудовой деятельностью.</p>	<p>и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (их влияние на самочувствие и работоспособность человека).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в труде и учебе.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Бег.</li> <li>3. Прыжки.</li> <li>4. Метание.</li> <li>5. <i>Комплексы упражнений для СМГ</i></li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику низкого старта.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> </ul>	<p>10</p>

- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.
- Описывать технику низкого старта.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см), (выполняется по допуску врача).
- Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность, точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	
<p><b>Спортивные игры (волейбол)</b></p> <p>4. Подбрасывание мяча; 5. Приём и передача мяча; 6. Подача мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	5
<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p> <p>4. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 5. Остановка мяча. 6. Ведение мяча.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней</li> </ul>	4

	<p>частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На материале лёгкой атлетики.</li> <li>2. Специальные коррекционные игры для глухих детей.</li> </ol>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	2

Резервное время.		3
------------------	--	---

## Речевой материал для учащихся.

**Слова:** встать, *круг*, правое, левое, *плечо*, *носки*, *пятки*, рука, нога, голова, сесть, вверх, мяч, бросить, поймать, взять, играть, скамейка, бить, *стенка*, *лазать*, *перелезть*, пол, *козел*, *стойка*, стоять, линия, веревка, шагать, ходить, бег, *мах*, *тапки*, прыгать, скакалка, *дальше*, *выше*, *малый*, цель, метать, лыжи, палки, лыжня, холодно, тепло, *кататься*, *снять*, *поставить*.

**Фразы:** Я стою. *Это круг*. *Я встал в круг*. *Встать на носки (пятки)*. Повернуться налево (направо). *Я поднял вверх (опустил) руку (ногу, голову)*. *Он наклонил голову*. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. *Они стоят*. Я взял мяч (...). Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю с мячом. *Спина ровная*. *Руки на поясе*. Сесть (встать) на скамейку. Я иду быстро (медленно). *Я лазаю по стенке*. *Я залез на стенку (на козла, скамейку)*. *Стойка на носках*. *Я стою на пятках*. Прямая линия. Ходить шагом. Я бегу прямо. *Махи руками*. *Он подбежал к стенке (скамейке)*. Мы надели тапочки. Бежать быстро. *Прыгать на месте*. *Прыгать вверх*. *Прыгать через скакалку*. Прыгнуть вперед. *Я прыгнул выше*. *Он прыгнул дальше*. Метать мяч. *Малый мяч*. *Метать мяч правой (левой) рукой*. Метать мяч в цель. Взять лыжи. Лыжные палки. Одеться тепло. На улице холодно. *Кататься по лыжне*. *Лыжи поставить на место*.

(Слова и фразы, выделенные другим шрифтом, обязательны только для понимания).

### Разговорная речь:

- Дайте мне .....
- Возьмите...
- Извините меня;
- Можно зайти в зал;
- Помогите (те) мне;