


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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2022 г., протокол № 2

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

**“ПРИНЯТО”**



педсовет от 31.08.2022 г.,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2022 г., приказ № 252

Директор ГБОУ  
школы-интерната № 31

  
  
/ **Иванова**/

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(адаптивной физической культуре)

для 1 «А» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для учащихся 1-а класса на 2023 – 2024 учебный год 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 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.

### Общая характеристика учебного предмета

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

Целью реализации программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Физическое воспитание незлышащих детей направлено на их физическое совершенствование с целью подготовки к жизни, к полноценному общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, передвижении на лыжах);
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование и закрепление навыков правильной осанки при статических позах и передвижении;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- развитие пространственной ориентировки;
- формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

### **Коррекционная направленность программы**

**Коррекционная направленность** программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями неслышащих обучающихся. Неслышащие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). Отсутствие речи у неслышащих детей отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии.

В связи с этим у детей с нарушенным слухом возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Это затрудняет усвоение различных двигательных умений и навыков на уроках физической культуры и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих задач:

- коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- работа над сохранением статического и динамического равновесия;
- развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;
- развитие речевого слуха;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.

## Специфика обучения учащихся с ОВЗ

Специфика организации обучения глухих: создании слухоречевой среды на базе развития и использования остаточной слуховой функции, использовании дактильной 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 – дактильной 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.

### **Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ: информация о внесенных изменениях в примерную (типовую) программу и их обоснование**

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного зала школы-интерната № 31. Такие разделы и темы заменяются на другие на время отсутствия оборудования:

1. Раздел «Лыжная подготовка» на время плохих погодных условий заменяется на разделы «Спортивные игры» и «Подвижные игры».
2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» тема «Лазание по канату» заменяется на другие темы с лазанием и перелезанием.
3. Часы, отведенные на раздел «Плавание», распределяются раздел «Легкая атлетика».

К коррективам относится следующее:

Включение раздела «Спортивные игры» в программу с 1-го года обучения. Это связано с тем, что спортивные игры воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины. В данном разделе учащиеся младшей школы изучают облегченные варианты базовых упражнений по темам.

В связи с тем, что в первом классе в I четверти выполняется ступенчатый переход процесса обучения, уроки в I четверти проводятся в игровой форме.

### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

**УМК:** В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2022 г.

**УМК утверждён:** Приказ № 64 по школе-интернату №31 от 22.02.2023 г.

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

Рабочая программа в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2023 – 2024 учебный год рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели в году).

### **Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

Реализация рабочей программы по физкультуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «resh.edu.ru».

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

### **Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету**

На уроках физической культуры используются здоровьесберегающие, стимулирующие, физкультурно-оздоровительные технологии.

В зависимости от целей, задач, программного содержания выделяют уроки:

- **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- **Рекреационной направленности** – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития,

коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для незлышыащих детей являются **комплексные уроки**.

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Азбука подвижных игр».

### **Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (согласно локальному акту образовательного учреждения)**

Промежуточная аттестация проводится согласно уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле. Осуществляется контроль по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств с помощью экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **основной группе** проверяется техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **подготовительной группе** проверяется техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики проверяются, как СМГ).

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)** оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) при учете индивидуальных особенностей учащегося.

### **Формы контроля**

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Декабрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10, наклон вперед из положения сидя на полу.
2	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год:</u> поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места.

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

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

**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 метода 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.

## Содержание учебного предмета (99 часов)

### Основы знаний о физической культуре

Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы). Режим дня и личная гигиена. Строение тела человека. Части тела.

#### Требования к уровню усвоения материала:

- Принимать различные положения тела в пространстве.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

(на каждом уроке)

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней зарядки. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в полугодие).

#### Оздоровительная и корригирующая гимнастика (для СМГ)

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия. 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.

#### Требования к уровню усвоения материала:

- Выполнять комплексы утренней зарядки;
- Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки;
- Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.
- Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.
- Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.
- Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.
- Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

### Гимнастика с основами 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 основами 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).

### **Требования к уровню усвоения материала:**

- Выполнять организующие команды по распоряжению учителя;
- Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений;
- Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине;
- Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке;
- Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий
- Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
- Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
- Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
- Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.
- Соблюдать правила поведения и безопасности
- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

## **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).

### **Требования к уровню усвоения материала:**

- 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 приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности.

### **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).

#### **Требования к уровню усвоения материала:**

- 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

### **Подвижные игры**

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

#### **Подвижные игры (для СМГ)**

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

### **Требования к уровню усвоения материала:**

- 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.

### **Спортивные игры**

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.

#### **Спортивные игры (для СМГ)**

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

### **Требования к уровню усвоения материала:**

- 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.

**Резервное время учителя:** **3 часов** на учебный год.

### **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.

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

Деятельность образовательного учреждения общего образования в обучении физической культуре должна быть направлена на достижение обучающимися следующих результатов:

### **Личностные результаты:**

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

1. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления (с помощью учителя);
2. Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми.
3. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

1. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
2. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
3. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
4. Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на среднем техническом уровне;
5. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Учебно-методические средства обучения, материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### *Список литературы (основной)*

1. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019.

#### *Список литературы 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. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
4. Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
5. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

*(урок физкультуры, внеурочная деятельность по физкультуре и спортивные кружки)*

Для уроков физкультуры в школе оборудован спортивный зал. На территории расположены: стадион с беговой дорожкой, футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки.

<b>№</b>	<b>Наименование инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1.	Клюшка для флорбола	3
2.	Компрессор для накачивания мячей	2
3.	Лыжи пластиковые в комплекте с креплением	10
4.	Лыжный комплект 180-200 (лыжи, палки, крепления)	6
5.	Перекладина навесная для гимнастической стенки	4
6.	Ракетка для большого тенниса	4
7.	Ракетка для настольного тенниса	4
8.	Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м	2
9.	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
10.	Скамейка для прессы	1
11.	Стенка гимнастическая, дерево	4
12.	Стол теннисный	3
13.	Козел гимнастический	1
14.	Мостик гимнастический	1
15.	Мат гимнастический	4
16.	Мат гимнастический 1000х50х2000, винил иск. кожа	4
17.	Мат школьный	4
18.	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5

## Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя **3 часов**.

### I четверть (25 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила. Игра.	1	1.09	
2.	Л/а. Игры на внимание в ходьбе.	<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> </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>• 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</i></p>	Ходить, ходить шагом	2	6.09	
3.	Л/а. Игры на внимание в ходьбе.				7.09	

		<i>каждому учащемуся индивидуально.</i>				
4.	Л/а. Игры на внимание в беге. Т/б.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений.</li> </ul> <p align="center"><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	2	8.09	
5.	Л/а. Игры на внимание в беге.				13.09	
6.	Л/а. Игры в беге.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	14.09	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></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>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></li> </ul>				
7.	Л/а. Игры с прыжками. Т/б.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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, многоразовые).</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития координации движений, скоростно-силовых качеств. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></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>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше	3	15.09	
8.	Л/а. Игры с прыжками.				20.09	
9.	Л/а. Игры с прыжками.				21.09	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>					
10.	Л/а. Игры с метанием мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 координации движений, точности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение: броски малого мяча в вертикальную цель разными способами.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Мяч, далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч.	3	22.09		
11.	Л/а. Игры с метанием мяча.				27.09		
12.	Л/а. Игры с метанием мяча.				28.09		
13.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Т/б.	<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> </ul>	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики. встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	29.09		
14.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.				1	4.10	
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.				1	5.10	
16.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т/б.				1	6.10	
17.	Специальные коррекционные игры для				1	11.10	

	глухих детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать правила поведения и безопасности. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</li> </ul>			
18.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.		1	12.10	
19.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.		1	13.10	
20.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т/б.		1	18.10	
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	19.10	
22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	20.10	
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	25.10	
24.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.		1	26.10	
25.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1	27.10		
<b>Итого:</b>			<b>25ч</b>		

**II четверть (24 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Изучать технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	<i>Опасно, не опасно.</i>	1	8.11	
	Основы знаний о физической культуре. Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучать положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы).</li> <li>Принимать различные положения тела в пространстве.</li> </ul>	<i>Стойка, упор, вис.</i>			
2.	Гимнастика. Освоение строевых упражнений.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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 руки, повороты направо и налево).</li> <li>Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</li> <li>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции 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,</li> </ul>	<i>Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, пояс, стоять, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга,</i>	1	9.11	

		<p>на ширине плеч, шире плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</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>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции 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 чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> </ul>	<p><i>вытянутые, руки, строй, вправо, влево, приставить.</i></p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>					
3.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами).	<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 руки, повороты направо и налево).</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</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 осанки.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук, удерживая мяч: вверх, вниз, вперед, 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 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 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> </ul>	Встать, ровно, палка, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево. Я встал ровно. Я поднял вверх (опустил) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Встать на	1	10.11		
4.	Корректирующие с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг)).			голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево. Я встал ровно. Я поднял вверх (опустил) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Встать на	1	15.11	
5.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.			голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево. Я встал ровно. Я поднял вверх (опустил) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Встать на	1	16.11	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</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 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 инвентаря.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	<p>палку. Гимнастическая палка.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

6.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Стойки. Т/б.	<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», «мирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево).</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>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции 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 физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</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>	<i>Стойка на лопатках. Я сделал стойку на лопатках.</i>	1	17.11	
7.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Упоры.		<i>Упор, присев, лежа.</i>	1	22.11	
8.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Седы.		<i>Сед, сидеть, присед.</i>	1	23.11	
9.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Основные положения лежа.		<i>Лежать, лёжа, спина, живот.</i>	1	24.11	
10.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Группировка. Т/б.		<i>Присед, присев, группировка, перекал,  Я сделал группировку.</i>	1	29.11	
11.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Группировка, перекалы.		<i>Упор, присев, присед, группировка, перекал,  Я сделал группировку. Я сделал перекал.</i>	1	30.11	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</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>• 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 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 комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
12.	Гимнастика. Упражнения на равновесие. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов.</li> </ul>	<p><i>Скамейка, рейка, стоять, стойка.</i> Стоять ровно. Стоять красиво. <i>Идти по рейке. Встать на скамейку.</i></p>	2	1.12	
13.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> <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 координации движений.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции 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>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и</li> </ul>			6.12	

		<p>напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной 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 упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</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>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
14.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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 руки, повороты направо и налево).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</li> </ul>	<p>Переползать, подползать, рейка перешагнуть, лазать по стенке. Перелезть через козла.</p>	2	7.12	
15.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.				8.12	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</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>• 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>• 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>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul>	<p>Перелезть через скамейку. Идти по рейке. Сесть на скамейку. Я лазаю по стенке (скамейке). Он перелез через бревно (скамейку, козла). Я залез на стенку (скамейку, маты, козла). Он перелез через бревно (скамейку, маты, козла).</p>			
--	--	--	---	--	--	--

		<b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b>				
16.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	13.12	
17.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка,</li> <li>• посторенние в колонну, шеренгу, в круг, команды «равняйсь», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны</li> </ul>	Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить, поймать, взять,	1	14.12	

		<p>руки, повороты направо и налево).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</li> <li>• Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног и туловища.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции 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 ранее изученные положения и движения рук, ног, туловища.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	<p>пояс бедро, шагать, палка, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево.</p>			
18.	Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> <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>	Повторение материала ранее изученных тем	1	15.12	

		<p align="center"><i><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></i></p>				
19.	Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие: поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10, наклон вперед из положения сидя на полу. Игры.	Выполнять на результат: поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10, наклон вперед из положения сидя на полу.		1	20.12	
20.	Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие: поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10, наклон вперед из положения сидя на полу. Игры.			1	21.12	
21.	Флорбол. Хват клюшки. Владение клюшкой. Т/б.	<p align="center"><i><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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> </ul>	Клюшка, мяч, флорбол.		22.12	
22.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.				3	27.12

		<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.			28.12	
<b>Итого:</b>				<b>22ч</b>		

### *III четверть (29 часов)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по лыжной подготовке и спортивными играми.	Изучать основные требования к одежде и обуви лыжника, значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.		1	10.01	
	Основы знаний о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	Соблюдать правила личной гигиены.			В процессе уроков	
2.	Лыжная подготовка. Одежда лыжника.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul>	Лыжи, <i>лыжный,</i> <i>костюм,</i> ботинки.	1	11.01	



		<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>				
3.	Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать основные требования к переноске и надеванию лыж.</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>	<p align="center"><i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно.</i></p>	1	12.01	
4.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок. Т/б.	<p 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 ступающего и скользящего шагов в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</p>	<p>Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.</p>	7	17.01	
5.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.				18.01	
6.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг с палками.				19.01	
7.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Т/б.				24.01	
8.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без				25.01	

	палок.	соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.			
9.	Лыжная подготовка. Скользкий шаг с палками.				26.01
10.	Лыжная подготовка. Скользкий шаг с палками.				31.01
11.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием.</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> </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>	<i>Поворот, повернуться на лыжах.</i>	1	1.02
12.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	3	2.02
13.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.				7.02
14.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.				8.02

		<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
15.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Т/б.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</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, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	9.02	
16.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				14.02	
17.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				15.02	
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.			1	16.02	
19.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.			1	28.02	
20.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.			1	29.02	

21.	Баскетбол. Ведение мяча. Т/б.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (ведение мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Демонстрировать передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.</li> <li>• Демонстрировать ведение мяча (правой и левой рукой) стоя на месте, с продвижением вперёд.</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>	Баскетбол, мяч, бег, бегать, ведение мяча.	2	1.03	
22.	Баскетбол. Ведение мяча.				6.03	
23.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Т/б.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (передача, ловля мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях.</li> <li>• Демонстрировать ловлю и передачу двумя руками стоя на месте низко летящего мяча, двумя руками мяча, летящего на уровне груди, в парах, тройках, стоя на месте и в шаге.</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>	Баскетбол, бег, бегать, мяч, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.	2	7.03	
24.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.				13.03	
25.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Т/б.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (передача, ловля мяча).</li> </ul>	Баскетбол, мяч, баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я	2	14.03	
26.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.				15.03	

27.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. На результат.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>Демонстрировать бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</li> <li>Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель).</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>	<i>поймал мяч. Я бросил мяч.</i>		20.03	
28.	Подвижные игры на материале баскетбола.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в 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>	Повторение материала ранее изученных тем	2	21.03	
29.	Подвижные игры на материале баскетбола.				22.03	
<b>Итого:</b>				<b>29 ч</b>		

***Календарно-тематическое планирование на III четверть (замена уроков лыжной подготовки)***

№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						

1	Флорбол. Школа мяча.	Демонстрируют правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Прием мяча. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).	Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, флорбол.	6		
2	Волейбол. Школа мяча.	Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в движении, броски на заданное расстояние и высоту. Овладевают названием инвентаря (сетка, мяч).	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.	6		
3	Футбол. Школа мяча.	Демонстрируют технику выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Овладевают названием инвентаря (ворота, мяч).	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	6		
<b>Итого:</b>				<b>18 ч</b>		

*IV четверть (21 часа)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Опасно, не опасно.	1	3.04	
	Строение тела человека. Части тела.	Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.	Голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.			
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Т/б.	<p style="text-align: center;"><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 приросты результатов в показателях развития координации движений, скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></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>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>	3	4.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				5.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				10.04	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></li> </ul>				
5.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику метания малого мяча (с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, на дальность отскока от пола и стены).</li> <li>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития координации движений, скоростно-силовых качеств, точности.</li> <li>Овладеть названиями метательных снарядов.</li> <li>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику метательных упражнений и их вариативное выполнение (с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и 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. <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></li> </ul>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч	3	11.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча.				12.04	
7.	Легкая атлетика. Метание мяча.				17.04	
8.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Т/б.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b>	Бег, бегать, кроссовки.	2	18.04	



9.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <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 обычного бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</li> <li>• Демонстрировать технику бега с ускорением от 10 до 15 м.</li> <li>• Закреплять и совершенствовать навыки бега с помощью эстафет и подвижных игр.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений.</li> </ul> <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: 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>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul>	Я бегу прямо. Бежать быстро.		19.04	
----	---	--	---------------------------------	--	-------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></li> </ul>				
10.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</li> <li>Демонстрировать технику обычного бега, с изменением скорости, в чередовании с ходьбой по 150 м., технику равномерного, медленного, до 3—4 мин, бега до 1 км.</li> <li>Закреплять и совершенствовать навыки бега с помощью эстафет и подвижных игр.</li> <li>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.	1	24.04	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
11.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Т/б.	<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) индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в шаге.</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>	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.	4	25.04	
12.	Волейбол. Приём и передача мяча				27.04	
13.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.				2.05	
14.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.				3.05	
15.	Экспресс – тесты за год. (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места). Игры.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места.	Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.	1	8.05	
16.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками; удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места; удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега; передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м)).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в</li> </ul>	Футбол, мяч, играть, далеко. Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.	4	15.05	
17.	Футбол. Остановка и передача мяча.				16.05	
18.	Футбол. Ведение мяча.				17.05	
19.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.				22.05	

		стандартных и вариативных (игровых) условиях.  <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
20.	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики. Эстафеты. Т/б.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <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> <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Повторение ранее изученных тем	2	23.05	
21.	Подвижные игры. Специальные коррекционные игры для глухих детей.				24.05	
<b>Итого:</b>				<b>21 ч</b>		
<b>Резервное время:</b>				<b>4ч</b>		
<b>За год:</b>				<b>99ч</b>	99ч	

**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*, *перелезать*, 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;

**Лист коррекции программы**

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		