


**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

  
/ **А.В. Шевцова**/



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре (адаптивной физической культуре)

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

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре (адаптивной физической культуре)** для учащихся 1-6 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 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.**

### 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

**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 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 – 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.

### **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. 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, 2023.**

**УМК утверждён: приказом № 64 по школе-интернату 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 адаптивной физической культуре 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: «myschool.edu.ru», «sferum.ru», «resh.edu.ru».

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервис Mail.ru, мессенджер Telegram, Sferum.

### **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 незлышащих 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 в форме сдачи учебных нормативов по усвоению

навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также экспресс-тестов по предмету адаптивная физическая культура.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки обучающихся:

- ✓ Программа считается **усвоенной** при качественном выполнении упражнений, допускается:
  - наличие мелких ошибок;
  - не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
  - две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
- ✓ Программа считается **не усвоенной**, если упражнения обучающимся не выполняются. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и подготовительную** физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся **подготовительной** физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

### Формы контроля

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
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.

### **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.

## Содержание учебного предмета (99 часов)

### Знания об адаптивной физической культуре

(в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения

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

### Способы физкультурной деятельности

(в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

### Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения: развитие гибкости, развитие координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

#### 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. Беговые упражнения. Прыжки. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.

#### 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. Обучение основным элементам лыжной подготовки. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости.

### **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. 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.

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

### **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 обучающего;
4. развитие этических чувств, доброжелательности 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 приросты 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

*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.

### 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 часа.

#### I 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 легкой атлетике и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила. Игра.	1	4.09	
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.				8.09	

		<i>каждому учащемуся индивидуально.</i>				
4.	Л/а. Игры на внимание в беге. Т/б.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></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"><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>• 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	11.09	
5.	Л/а. Игры на внимание в беге.				13.09	
6.	Л/а. Игры в беге.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></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	15.09	

		<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, многоэтажные).</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	18.09	
8.	Л/а. Игры с прыжками.				20.09	
9.	Л/а. Игры с прыжками.				22.09	

		<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	25.09	
11.	Л/а. Игры с метанием мяча.				27.09	
12.	Л/а. Игры с метанием мяча.				29.09	
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	2.10	
14.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.				4.10	
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.				6.10	
16.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т/б.				9.10	
17.	Специальные коррекционные игры для				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	13.10	
19.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.		1	16.10	
20.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т/б.		1	18.10	
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	20.10	
22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	23.10	
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		1	25.10	
24.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.		1	27.10	
<b>Итого:</b>			<b>24ч</b>		

*II четверть (22 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"><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>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	10.11	



		<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	13.11		
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	17.11	

		<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	20.11	
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	24.11	
9.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Основные положения лежа.		<i>Лежать, лёжа, спина, живот.</i>	1	27.11	
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	1.12	

		<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><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов.</li> </ul>	<p><i>Скамейка, рейка, стоять, стойка. Стоять ровно. Стоять красиво. Идти по рейке. Встать на скамейку.</i></p>	2	4.12	
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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></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, посторенние 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	8.12	
15.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.				11.12	

		<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 «равняйся», «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	15.12	

		<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	18.12	

		<p align="center"><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</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> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></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.	Флорбол. Хват клюшки. Владение клюшкой. Т/б.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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> <p align="center"><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Клюшка, мяч, флорбол.	3	22.12
21.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.			25.12	
22.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.			27.12	
<b>Итого:</b>				<b>22ч</b>	

**III четверть (28часов)**

№ 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.				
2.	Лыжная подготовка. Одежда лыжника.	<p><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> </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>	Лыжи, <i>лыжный,</i> <i>костюм,</i> ботинки.	1	12.01	
3.	Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж.	<p><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> </ul>	<i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться</i>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<i>тепло. На улице холодно.</i>			
4.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	7	17.01	
5.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.				19.01	
6.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг с палками.				22.01	
7.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Т/б.				24.01	
8.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.				26.01	
9.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.				29.01	
10.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.				31.01	
11.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием.</li> <li>Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки,</li> </ul>	<i>Поворот, повернуться на лыжах.</i>	1	2.02	

		<p>палки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
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> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</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> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	3	5.02	
13.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.				7.02	
14.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.				9.02	
15.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <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> </ul>	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	12.02	
16.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной				14.02	

	подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>					
17.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				16.02		
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		1		26.02		
19.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		1		28.02		
20.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		1		1.03		
21.	Баскетбол. Ведение мяча. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, мяч, бег, бегать, ведение мяча.	4.03			
22.	Баскетбол. Ведение мяча.			2		6.03	
23.	Баскетбол. Передачи и	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b>		Баскетбол, бег,	2	11.03	

	ловля мяча. Т/б.	<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><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	бегать, мяч, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.			
24.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.				13.03	
25.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Т/б.	<p><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 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>	Баскетбол, мяч, баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.		15.03	
26.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.				18.03	
27.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. На результат.			3	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</p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	22.03	



		медиками индивидуально.				
<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
<b>Спортивные игры</b>						
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.			
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			

<b>Итого:</b>			
---------------	--	--	--

*IV четверть (22 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,</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>	3	5.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				8.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				10.04	

		<p>брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
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.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	<p>Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч</p>	3	12.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча.				15.04	
7.	Легкая атлетика. Метание мяча.				17.04	

8.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 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 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>	Бег, бегать, кроссовки.	2	19.04	
9.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.		Я бегу прямо. Бежать быстро.		22.04	

		<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	

		<b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b>				
11.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></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	24.04	
12.	Волейбол. Приём и передача мяча				26.04	
13.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.				27.04	
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	6.05	
16.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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	8.05	
17.	Футбол. Остановка и передача мяча.				13.05	
18.	Футбол. Ведение мяча.				15.05	
19.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.				17.05	

		<p>стандартных и вариативных (игровых) условиях.</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>				
20.	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики. Эстафеты. 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> <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>	Повторение ранее изученных тем	2	20.05	
21.	Подвижные игры. Специальные коррекционные игры для глухих детей.				22.05 24.05	
<b>Итого:</b>				<b>22 ч</b>		
<b>За год:</b>				<b>96</b>		

**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		