

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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 протокол № 2

Председатель МО:   
/ А.В. Шевцова/

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023г,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08.2023 г., приказ № 252

Директор ГБОУ школы-интерната №31

  
/ Иванова/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(адаптивной физической культуре)

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

Составитель: Шевцова Анастасия Владимировна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для учащихся 1-в класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2), 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 адаптивной 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 (грамматная речь педагога);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами (первоначальный период обучения).

### **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 на 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** по предмету утвержден 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 слабослышащих обучающихся (вариант 2.2) 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 незрячих 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

| №<br>п/п | Сроки<br>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. Из истории физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.

### **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. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски, метание. 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**

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале лёгкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. Специальные коррекционные игры для глухих детей. Техника безопасности на занятиях.

### **Подвижные игры (для СМГ)**

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

**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, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
4. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

6. - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты (вариант 2.2):**

#### **✓ 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, 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 основы индивидуальной личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

#### **✓ По модулю «Способы физкультурной деятельности»:**

Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

#### **✓ По модулю «Гимнастика с элементами акробатики»:**

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками;
- удерживает статическую позу 10 с;
- знает простые пространственные термины;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;
- проговаривает действия и термины;

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию из 3 упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;
- 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);
- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- проговаривает термины;
- удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);
- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает и проговаривает 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).

✓ По модулю «Подвижные игры»:

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;

- включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
  - ✓ *По модулю «Лыжная подготовка»:*
- Строится с опорой на зрительные ориентиры;
- соблюдает правила техники безопасности;
- выполняет упражнения с направляющей помощью;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
- участвует в соревнованиях;
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

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

##### *Список литературы (основной)*

1. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.

##### *Список литературы для учителя*

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.
2. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование, 2003.
3. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
4. Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
5. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.

##### *Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

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

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            | 04.09          |      |
| 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            | 05.09<br>06.09 |      |
| 3.    | Л/а. Игры на внимание в ходьбе.  |   |                      |              |                |      |

|    |                                    |  |  |   |                |  |
|----|------------------------------------|--|--|---|----------------|--|
|    |                                    | <i>каждому учащемуся индивидуально.</i>  |  |   |                |  |
| 4. | Л/а. Игры на внимание в беге. 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>• 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>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> | Бег, бегать, кроссовки.<br>Я бегу прямо.<br>Бежать быстро. | 2 | 11.09<br>12.09 |  |
| 5. | Л/а. Игры на внимание в беге.      |  |  |   |                |  |
| 6. | Л/а. Игры в беге.                  | <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>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul>  | Бег, бегать, кроссовки.<br>Я бегу прямо.<br>Бежать быстро. | 1 | 13.09          |  |
| 7. | Л/а. Игры в беге.                  |  |  | 1 | 18.09          |  |

|     |                            |  |  |   |       |  |
|-----|----------------------------|--|--|---|-------|--|
|     |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации.<br/><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.<br/><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></li> </ul>    |  |   |       |  |
| 8.  | 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.<br/><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.<br>Прыгать на месте. Прыгать вверх.<br>Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше | 3 | 19.09 |  |
| 9.  | Л/а. Игры с прыжками.      |  |  |   | 20.09 |  |
| 10. | Л/а. Игры с прыжками.      |  |  |   | 25.09 |  |

|     |  |   |  |   |       |  |
|-----|--|---|--|---|-------|--|
|     |  | <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>  |  |   |       |  |
| 11. | 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.<br>Метать мяч.<br>Малый мяч.  | 3 | 26.09 |  |
| 12. | Л/а. Игры с метанием мяча.                                   |   |  |   | 27.09 |  |
| 13. | Л/а. Игры с метанием мяча.                                   |   |  |   | 02.10 |  |
| 14. | 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.<br>(плюс названия игр). | 1 | 03.10 |  |
| 15. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.                 |   |  |   | 04.10 |  |
| 16. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.                 |   |  |   | 09.10 |  |
| 17. | Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. Т/б. |   |  |   | 10.10 |  |
| 18. | Специальные  |   |  |   | 11.10 |  |

|              |   |  |    |       |  |
|--------------|---|--|----|-------|--|
|              | коррекционные игры для слабослышащих детей.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• <b>Коррекционно-развивающие игры:</b> «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</li> <li>• <b>Игры с бегом и прыжками:</b> «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</li> <li>• <b>Игры с мячом:</b> «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</li> </ul> <p style="text-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> |    |       |  |
| 19.          | Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. |  | 1  | 16.10 |  |
| 20.          | Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. |  | 1  | 17.10 |  |
| 21.          | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т/б.        |  | 1  | 18.10 |  |
| 22.          | Подвижные игры с элементами спортивных игр.             |  | 1  | 23.10 |  |
| 23.          | Подвижные игры с элементами спортивных игр.             |  | 1  | 24.10 |  |
| 24.          | Подвижные игры с элементами спортивных игр.             |  | 1  | 25.10 |  |
| <b>Итого</b> |   | <b>24ч</b>   | 24 |       |  |

### *II четверть (23 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                 | 07.11 |  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре.</li> <li>• Положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы).</li> <li>• Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучать положения тела в пространстве (стойки, упоры, висы).</li> <li>• Принимать различные положения тела в пространстве.</li> <li>• Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовать место для занятия упражнением</li> </ul>  | <i>Стойка, упор, вис.</i>  | В процессе уроков |       |  |
| 2. | Гимнастика.<br>Организуемые команды и приемы.   | <p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <p>Простейшие виды построений.<br/>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организуемые 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> </ul> | Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, пояс, стоять, линия, шагать, | 1                 | 08.11 |  |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <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> </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> </ul> | <p>ходить,<br/>колонна,<br/>шеренга,<br/><i>вытянутые</i>,<br/>руки, <i>строй</i>,<br/>вправо, влево,<br/><i>приставить</i>.</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 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>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>  |   |   |       |       |  |
| 3. | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами). | <p><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</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 | 1 | 13.11 |       |  |
| 4. | Корректирующие с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг)).       |  |   |   | 1     | 14.11 |  |
| 5. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.                             |  |   |   | 1     | 15.11 |  |

|  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
|  |  | <p>профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul> | <p>голову. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Встать на палку.<br/>Гимнастическая палка.</p> |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|

|     |  |   |  |   |       |  |
|-----|--|---|--|---|-------|--|
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <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><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>   |  |   |       |  |
| 6.  | Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Стойки. Т/б.             | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b><br/>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</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:</li> </ul> | Стойка на лопатках. Я сделал стойку на лопатках.                   | 1 | 20.11 |  |
| 7.  | Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Упоры.                   |   | Упор, присев, лежа.  | 1 | 21.11 |  |
| 8.  | Гимнастика. Элементы акробатических упражнений Седы.                     |   | Сед, сидеть, присед.   | 1 | 22.11 |  |
| 9.  | Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Основные положения лежа. |   | Лежать, лёжа, спина, живот.  | 1 | 27.11 |  |
| 10. | Гимнастика. Элементы акробатических упражнений Группировка. Т/б.         |   | Присед, присев, группировка, перекал,<br><br>Я сделал группировку. | 1 | 28.11 |  |
| 11. | Гимнастика. Элементы акробатических                                      |   | Упор, присев, присед,  | 1 | 29.11 |  |

|  |   |   |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
|  | <p>упражнений.<br/>Группировка, перекаты.</p> | <p>наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Пример акробатической комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</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 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</li> </ul> | <p><i>группировка,<br/>перекат,<br/><br/>Я сделал<br/>группировку. Я<br/>сделал<br/>перекат.</i></p> |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|

|     |   |  |  |   |       |  |
|-----|---|--|--|---|-------|--|
|     |   | <p>исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> |  |   |       |  |
| 12. | Гимнастика.<br>Упражнения на равновесие. Т/б. | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов.</li> </ul>  | <p><i>Скамейка, рейка, стоять, стойка.</i><br/>Стоять ровно.<br/>Стоять красиво.<br/><i>Идти по рейке. Встать на скамейку.</i></p> | 2 | 04.12 |  |
| 13. | Гимнастика.<br>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,</li> </ul>   |  |   | 05.12 |  |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  | <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>• 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>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять 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> </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>   |  |   |       |  |
| 14. | Гимнастика.<br>Гимнастические упражнения прикладного характера. Т/б. | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, команды «равняйся», «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 способов лазанья по гимнастической стенке.</li> <li>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</li> <li>Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</li> <li>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><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>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали.</li> </ul> | <p>Переползать, подползать, рейка перешагнуть, лазать по стенке. Перелезть через козла. 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> |   | 06.12 |  |
| 15. | Гимнастика.<br>Гимнастические упражнения прикладного характера.      |   |  | 2 | 11.12 |  |

|     |  |  |  |   |       |  |
|-----|--|--|--|---|-------|--|
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• 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><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>   |  |   |       |  |
| 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> </ul> | Повторение материала ранее изученных тем | 1 | 12.12 |  |

|     |   |  |   |   |       |
|-----|---|--|---|---|-------|
|     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>  |   |   |       |
| 17. | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка,</li> <li>• 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>• 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><i>Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить, поймать, взять, пояс бедро, шагать, палка, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево.</i></p> |   | 13.12 |
| 18. | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. | <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять 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> </ul> |   | 2 | 18.12 |

|     |   |   |  |   |       |  |
|-----|---|---|--|---|-------|--|
|     |   | <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>   |  |   |       |  |
| 19. | 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> <p><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> | Повторение материала ранее изученных тем | 1 | 19.12 |  |
| 20. | <b>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</b> 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 |  |
| 21. | Флорбол. Хват клюшки. Владение клюшкой. Т/б.  | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в</li> </ul>  | Клюшка, мяч, флорбол.                    | 3 | 25.12 |  |

|              |  |   |             |           |       |  |
|--------------|--|---|-------------|-----------|-------|--|
| 22.          | Флорбол. Владение мячом.<br>Передача и прием мяча. | флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча).<br>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.<br><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. |             |           | 26.12 |  |
| 23.          | Флорбол. Владение мячом.<br>Передача и прием мяча. |   |             |           | 27.12 |  |
| <b>Итого</b> |  |   | <b>47 ч</b> | <b>23</b> |       |  |

### *III четверть (29 часов)*

| №<br>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            | 09.01            |      |
|          | Основы знаний о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.                                    | Соблюдать правила личной гигиены.  |   |              |                  |      |
| 2.       | Лыжная подготовка.<br>Одежда лыжника.   | <i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i><br>• Демонстрировать основную стойку лыжника.<br>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.<br>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время | Лыжи,<br>лыжный,<br>костюм,<br>ботинки. | 1            | 10.01            |      |

|    |   |   |  |   |       |
|----|---|---|--|---|-------|
|    |   | занятий.<br><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.  |  |   |       |
| 3. | Лыжная подготовка.<br>Переноска и надевание лыж.    | <i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать основные требования к переноске и надеванию лыж.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.                      | <i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно.</i> | 1 | 15.01 |
| 4. | Лыжная подготовка.<br>Ступающий шаг без палок. Т/б. | <i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <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> <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> | Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.                       | 8 | 16.01 |
| 5. | Лыжная подготовка.<br>Ступающий шаг без палок.      |   |  |   | 17.01 |
| 6. | Лыжная подготовка.<br>Ступающий шаг с палками.      |   |  |   | 22.01 |
| 7. | Лыжная подготовка.<br>Ступающий шаг с палками.      |   |  |   | 23.01 |
| 8. | Лыжная подготовка.                                  |   |  |   | 24.01 |

|     |   |  |   |  |  |       |       |  |
|-----|---|--|---|--|--|-------|-------|--|
|     | Скользкий шаг без палок. Т/б.                           | То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.   |   |  |  |       |       |  |
| 9.  | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.            |  |   |  |  |       | 29.01 |  |
| 10. | Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.            |  |   |  |  |       | 30.01 |  |
| 11. | Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.            |  |   |  |  |       | 31.01 |  |
| 12. | Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Т/б.         | <p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. | 2 |  |  | 05.02 |       |  |
| 13. | Лыжная подготовка. Повороты переступанием.              |  |   |  |  | 06.02 |       |  |
| 14. | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км. Игры. | <p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития</li> </ul>   | 3 |  |  | 07.02 |       |  |
| 15. | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км. Игры. |  |   |  |  | 12.02 |       |  |
|     |   |  |   |  |  |       |       |  |

|     |  |   |  |   |       |  |
|-----|--|---|--|---|-------|--|
| 16. | Лыжная подготовка.<br>Передвижения на лыжах до 1 км. Игры.                               | <p>выносливости, координации движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> | одинаково.                                 |   | 13.02 |  |
| 17. | Лыжная подготовка.<br>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> </ul>   | Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.      | 4 | 14.02 |  |
| 18. | Лыжная подготовка.<br>Подвижные игры на материале лыжной подготовки.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> </ul>  |  |   | 26.02 |  |
| 19. | Лыжная подготовка.<br>Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Полоса препятствий. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul>   |  |   | 27.02 |  |
| 20. | Лыжная подготовка.<br>Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Полоса препятствий. | <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>  |  |   | 28.02 |  |
| 21. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Т/б.                         | <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (ведение мяча).</li> </ul>  | Баскетбол, мяч, бег, бегать, ведение мяча. | 2 | 04.03 |  |

|     |  |   |   |   |       |  |
|-----|--|---|---|---|-------|--|
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <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><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> |   |   | 05.03 |  |
| 22. | Баскетбол. Ведение мяча.               |   |   |   |       |  |
| 23. | Баскетбол. Передачи и ловля мяча. 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> </ul>  | Баскетбол, бег, бегать, мяч, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч. |   | 06.03 |  |
| 24. | Баскетбол. Передачи и ловля мяча.      | <ul style="list-style-type: none"> <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><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>                                      |   | 2 | 11.03 |  |
| 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> </ul>  | Баскетбол, мяч, баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.    |   | 12.03 |  |
| 26. | Баскетбол. Броски мяча в корзину.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>Демонстрировать бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</li> <li>Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель).</li> </ul>  |   | 2 | 13.03 |  |

|              |   |  |  |             |       |  |
|--------------|---|--|--|-------------|-------|--|
|              |   | <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>   |  |             |       |  |
| 27.          | Подвижные игры на материале баскетбола. | <p align="center"><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> <li>• <b><u>Коррекционно-развивающие игры:</u></b> «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</li> <li>• <b><u>Игры с бегом и прыжками:</u></b> «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</li> <li>• <b><u>Игры с мячом:</u></b> «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</li> </ul> <p align="center"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> | Повторение материала ранее изученных тем | 3           | 18.03 |  |
| 28.          | Подвижные игры на материале баскетбола. |  |  |             | 19.03 |  |
| 29.          | Подвижные игры на материале баскетбола. |  |  |             | 20.03 |  |
| <b>Итого</b> |   |  |  | <b>76 ч</b> | 29    |  |

**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.<br>Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч). | Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол</i> .   |              |      |      |
| 2                      | 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.<br>Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч |              |      |      |
| <b>Итого</b>           |                      |  |  |              |      |      |

*IV четверть (20 часов)*

| №<br>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.<br>Голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея. | 1            | 03.04            |      |
|          | Строение тела человека. Части тела.  | Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.   |  |              |                  |      |
| 2.       | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Т/б.   | <p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений (в высоту, в глубину) в стандартных условиях.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития координации движений, скоростно-силовых качеств.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> | Прыгать.<br>Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>     | 3            | 08.04            |      |
| 3.       | Легкая атлетика. Прыжок в высоту.  |   |  |              | 09.04            |      |
| 4.       | Легкая атлетика. Прыжок в высоту.  |   |  |              | 10.04            |      |

|    |  |  |  |   |       |  |
|----|--|--|--|---|-------|--|
| 5. | Легкая атлетика.<br>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> | Далеко, цель, метать.<br>Метать мяч.<br>Малый мяч          | 3 | 15.04 |  |
| 6. | Легкая атлетика.<br>Метание мяча.                |  |  |   | 16.04 |  |
| 7. | Легкая атлетика.<br>Метание мяча.                |  |  |   | 17.04 |  |
| 8. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 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>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику обычного бега, с изменением</li> </ul>  | Бег, бегать, кроссовки.<br>Я бегу прямо.<br>Бежать быстро. | 2 | 22.04 |  |
| 9. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.      |  |  |   | 23.04 |  |

|     |   |  |  |   |       |  |
|-----|---|--|--|---|-------|--|
|     |   | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><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> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p> |  |   |       |  |
| 10. | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег. Т/б. | <p><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> </ul>   | Бег, бегать, кроссовки.<br>Я бегу прямо. | 1 | 24.04 |  |

|     |  |  |  |   |       |  |
|-----|--|--|--|---|-------|--|
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <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 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> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> | Бежать медленно.<br>Бежать долго.      |   |       |  |
| 11. | Волейбол.<br>Подбрасывание мяча.<br>Т/б. | <p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в</li> </ul>   | Волейбол. Мяч.<br>Бросать,<br>ударить, | 3 | 26.04 |  |

|     |  |  |   |   |       |  |
|-----|--|--|---|---|-------|--|
| 12. | Волейбол. Приём и передача мяча  | волейбол (подбрасывание, прием, передача мяча) индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в шаге.  | <i>Бросить мяч вперед.<br/>Ударить мячом о стенку (об пол).<br/>Отбивать мяч рукой.</i> |   | 06.05 |  |
| 13. | Волейбол. Игры по упрощенным правилам.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p> |   |   | 07.05 |  |
| 14. | <b>Экспресс – тесты за год</b> (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 | 08.05 |  |
| 15. | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Т/б. Остановка и передача мяча.  | <b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> </ul>   |   | 3 | 13.05 |  |
| 16. | Футбол. Ведение мяча. Игры по упрощенным правилам.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> </ul>   |   |   | 14.05 |  |
| 17. | Футбол. Ведение мяча. Игры по упрощенным правилам.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в</li> </ul>   |   |   | 15.05 |  |

|     |   |  |                                |   |       |  |
|-----|---|--|--------------------------------|---|-------|--|
|     |   | <p>стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>  |                                |   |       |  |
| 18. | Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики. Эстафеты. Т/б.            | <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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> <li>• <b><u>Коррекционно-развивающие игры:</u></b> «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</li> <li>• <b><u>Игры с бегом и прыжками:</u></b> «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</li> <li>• <b><u>Игры с мячом:</u></b> «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b><br/>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая</p> | Повторение ранее изученных тем | 3 | 20.05 |  |
| 19. | Подвижные игры. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. |  |                                |   | 21.05 |  |
| 20. | Подвижные игры. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. |  |                                |   | 22.05 |  |

|              |  |   |  |             |    |  |
|--------------|--|---|--|-------------|----|--|
|              |  | соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. |  |             |    |  |
| <b>Итого</b> |  |   |  | <b>96 ч</b> | 20 |  |

**Речевой материал для учащихся.**

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

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

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

**Разговорная речь:**

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

Лист коррекции программы

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