


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 школа-интерната №31

  
/ А.Иванова/  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (адаптивной физической культуре)

для 2 «Б» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна

## 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 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 «Подвижные и спортивные игры».

2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» в теме «Опорные прыжки» вместо гимнастического коня используется гимнастический козёл.

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

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

**УМК утверждён** приказом № 64 по школе-интернату от 22.02.2023 г.

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

Рабочая программа, в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабослышащих обучающихся и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга, на 2023 – 2024 учебный год рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Сведения о реализации рабочей программы в условиях 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 направленности уроков. Внеурочная деятельность по предмету**

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

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

1. **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
2. **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
3. **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4. **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
5. **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 слабослышащих детей являются **комплексные уроки**.

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Юный турист».

### **Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

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 балльной оценки (отметки):

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

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

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

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

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.

**Промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года в форме сдачи нормативов по разделам:

1. «Легкая атлетика»;
2. «Гимнастика с основами акробатики»;
3. «Лыжная подготовка»
4. «Спортивные игры».

#### **Формы контроля**

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 15 метров</li> <li>• Тест Купера</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Метание малого мяча</li> <li>• Бросок набивного мяча (1 кг)</li> </ul>
2	Октябрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Группировка, перекаты.</li> <li>• Акробатическая комбинация.</li> </ul>
4	Декабрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Январь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ступающий шаг с палками.</li> </ul>
6	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скользящий шаг с палками.</li> <li>• Передвижение на лыжах до 1,5 км</li> </ul>
7	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча (б/б) – техника.</li> <li>• Бросок мяча в корзину (б/б) – техника.</li> </ul> <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
8	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в высоту.</li> <li>• Метание мяча.</li> <li>• Бросок набивного мяча.</li> <li>• Бег 15 м</li> <li>• Тест Купера</li> </ul>
9	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг).

#### **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 (102 часа)**

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

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Строение тела человека. Части тела. Понятие «соревнование». Современные игры с использованием различных по форме мячей.

### **Способы физкультурной деятельности**

(на каждом уроке)

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

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

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

### **Лёгкая атлетика**

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

### **Легкая атлетика (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также легкоатлетические упражнения, предназначенные для СМГ (беговые, прыжковые упражнения, а также упражнения с набивным мячом выполняются по допуску врача).

### **Лыжная подготовка**

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

### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

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

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале лёгкой атлетики. Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Техника безопасности на занятиях. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.

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

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

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

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

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

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
4. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6. - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
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.
- Принимать различные положения тела в пространстве.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.
- Знать современные игры с использованием мяча.

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

- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

✓ 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).
- Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, в длину, с высоты до 30 см, с разбега, через препятствия, многоразовые).
- Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).
- Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность).

✓ По модулю «Подвижные и спортивные 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.
- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

- Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
- Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
- Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
- Работать в команде.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.
- Соблюдать правила поведения и безопасности.
- **Требования к уровню усвоения материала:**
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

✓ 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.
- Демонстрировать основную стойку лыжника.
- Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.
- Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.
- Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.
- Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
- Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.



- Соблюдать правила поведения и безопасности
- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий

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

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

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

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

### Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения. Резервное время учителя (3 часа) используется на повторение материала, дополнительное проведение урока по теме из-за плохого усвоения материала учащимися, а также на восполнение тех дней, которые пропущены в связи с государственными праздниками.

#### I четверть (24 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила. Игра.	1	4.09	
	Строение тела человека. Части тела.	Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.	Голова, рука(и), нога(и), туловище, живот, спина, шея.	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Ходьба.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></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</li> </ul>	Ходить, ходить шагом	1	6.09	

		положениях. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</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, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Быстро. Я бегу прямо. Бежать быстро.	3	7.09 11.09 13.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.					
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет- 15 метров</b>					
6.	Легкая атлетика. Равномерный	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i>	Бег, бегать,	2	14.09	

	бег. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</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 равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно.		18.09	
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Тест Купера.</b>					
8.	Легкая атлетика. Прыжки. Т/б.					
9.	Легкая атлетика. Прыжки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше	3	20.09 21.09 25.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжки. <b>Зачет — прыжок в длину с</b>					

	<b>места.</b>	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
11.	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p>	Мяч, далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. Бросать мяч. Большой мяч.	3	27.09 28.09 2.10	
12.	Легкая атлетика. Метание малого мяча. <b>Зачет.</b> Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг.					
13.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b>					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
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</li> </ul>	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики. встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	4.10	
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	5.10	
16.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	9.10	
17.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т/б.			1	11.10	
18.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.			1	12.10	

19.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.	процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).		1	16.10	
20.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	18.10	
21.	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку). Подвижные игры.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой.	1	19.10	
22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	См. предыдущие темы.		1	23.10	
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			1	25.10	
24.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			1	26.10	
<b>Итого</b>				<b>24 ч</b>	24	

**II четверть (22 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Изучать технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	<i>Опасно, не опасно.</i>	1	8.11	
	Понятие «соревнование»	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей).	<i>Соревнования, судья, правила, победитель</i>			
2.	Гимнастика. Освоение строевых упражнений.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, построение в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «смирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайсь». Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два).</li> <li>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul>	<i>Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, пояс, стоять, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, вытянутые, руки, строй, вправо, влево, приставить.</i>	1	9.11	
3.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Стойки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторенние в колонну, шеренгу, в круг, команды</li> </ul>	<i>Стойка на лопатках. Я сделал стойку на лопатках.</i>	1	13.11	
4.	Гимнастика. Элементы		<i>Упор, присев, лежа.</i>	1	15.11	



	акробатических упражнений. Упоры.	<p>«равняйся», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево).</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>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и</li> </ul>					
5.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений Седы.		Сед, сидеть, присед.	1	16.11		
6.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Основные положения лежа.		Лежать, лёжа, спина, живот.	1	20.11		
7.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений Группировка. Т/б.		Присед, присев, группировка, перекат, Я сделал группировку.	1	22.11		
8.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Группировка, перекаты. Зачет.	Упор, присев, присед, группировка, перекат, Я сделал группировку. Я сделал перекат.	1	23.11			

		<p>способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <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>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног:</li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
9.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>		2	27.11 29.11	
10.	Гимнастика. Акробатические комбинации. <b>Зачет.</b>					
11.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития 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> </ul>	<p><i>Скамейка, рейка, стоять, стойка.</i> Стоять ровно. Стоять красиво. <i>Идти по рейке.</i> <i>Встать на скамейку.</i></p>	1	30.11	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и 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,</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>за спину, перед грудью и т.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
12.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания.</li> </ul>	<p>Переползать, подползать, рейка перешагнуть, лазать по стенке. Перелезать через козла. Перелезать 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>	2	4.12 6.12	
13.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: поднятие туловища, отжимание).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
14.	<p>Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p><b>Зачет</b> (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> </ul>	<i>Перекладина, вис, упор.</i>	1	7.12	
15.	<p>Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. Т/б.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></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> </ul>	Повторение материала ранее изученных тем	1	11.12	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>			
16.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, 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> </ul>	Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить, поймать, взять, пояс бедро, шагать, палка, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево.	1	13.12

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног и туловища.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног, туловища.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
17.	Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul>	Повторение материала ранее изученных тем	1	14.12	



		<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>			
18.	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 флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Клюшка, мяч, флорбол.	3	18.12 20.12 21.12
19.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.				
20.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.				
21.	Флорбол. Игры по упрощенным правилам.			2	25.12 27.12
22.	Флорбол. Игры по упрощенным правилам.				
<b>Итого</b>			<b>46 ч</b>	46	

**III четверть (32 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по лыжной подготовке и спортивными играми.	Изучать основные требования к одежде лыжника, значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.	(Не) опасно. <i>Безопасность.</i>	1	10.01	
2.	Лыжная подготовка. Одежда лыжника.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Лыжи, <i>лыжный, костюм, ботинки.</i>	1	11.01	
3.	Лыжная подготовка. Техника выполнения основной стойки при передвижении.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> 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.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b>	Идти на лыжах (с	3	17.01	

	Ступающий шаг без палок. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шагов в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	4	18.01 22.01  24.01 25.01 29.01 31.01	
5.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.					
6.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг с палками. <b>Зачет.</b>					
7.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Т/б.					
8.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.					
9.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, 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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками</p>	Поворот, повернуться на лыжах.	2	1.02 5.02	
10.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. <b>Зачет.</b>					
11.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Т/б.					
12.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.					

		индивидуально.				
13.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	4	7.02 8.02 12.02 14.02	
14.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.					
15.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.					
16.	Лыжная подготовка. <b>Зачет</b> (прохождение дистанции 1 км любым изученным способом без учета времени).					
17.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul>	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	5	15.02 19.02 21.02 22.02 26.02	
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
19.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
20.	Лыжная подготовка.					

	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul>				
21.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
22.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</li> <li>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и</p>	Баскетбол, бег, бегать, мяч, ведение мяча. Баскетбол, мяч, бег, бегать, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч. баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.	7	28.02 29.02 4.03 6.03 7.03 11.03 13.03	
23.	Баскетбол. Ведение мяча.					
24.	Баскетбол. Ведение мяча. <b>Зачет.</b>					
25.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Т/б.					
26.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.					
27.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Т/б.					
28.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. <b>Зачет.</b>					

		упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
29.	Экспресс – тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Пресс, скакалка.	1	14.03	
30.	Подвижные игры на материале баскетбола.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></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	1	18.03	
31	Подвижные игры на материале баскетбола.			1	20.03	
32	Подвижные игры на материале баскетбола.			1	21.03	
<b>Итого</b>				<b>78 ч</b>	78	

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

№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
	Современные игры с использованием различных по форме мячей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</li> </ul>	Мяч. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.	В процессе уроков		

1	Флорбол. Школа мяча.	Демонстрируют: правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Прием мяча. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).	Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, флорбол.	6		
2	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 (мяч).	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	7		
<b>Итого</b>				<b>20 ч</b>		

#### *IV четверть (21 час)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Опасно, не опасно.	1	3.04	
	Роль и значение физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями,</li> </ul>	<i>Физическая культура.</i> Физкультура. <i>Здоровье. Гигиена.</i>	В процессе уроков		

		<p>закаливающие процедуры, личная гигиена).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>			
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</li> <li>• Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	<p>Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i></p>	4	<p>4.04 8.04 10.04 11.04</p>
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				
5.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. <b>Зачет.</b>				
6.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т/б.				
7.	Легкая атлетика. Метание мяча. <b>Зачет.</b>				



8.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. Т/б.	<p>руками снизу из положения стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> </ul>	Большой мяч.			
9.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• 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</li> </ul>				

		<p>расслабления мышц.</p> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
10.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</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, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	<p>Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.</p>	2	24.04 25.04	
11.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет 15 метров</b>					
12.	Легкая атлетика. Равномерный	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p>	Бег, бегать,	1	26.04	

	бег. Т/б. <b>Тест Купера</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</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, противоходом, 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 равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.			
13.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> </ul>	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.	4	2.05 6.05 8.05 13.05	
14.	Волейбол. Приём и передача мяча.					
15.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.					

16.	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><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
17.	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.	1	15.05	
18.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul>	Футбол, мяч, играть, далеко. <i>Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.</i>	4	16.05 20.05 22.05 23.05	
19.	Футбол. Остановка и передача мяча.					
20.	Футбол. Ведение мяча.					
21.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.					

		<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i>  То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
<b>Итого</b>				<b>99 ч</b>	99	

### 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

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