


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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 г., протокол № 2

Председатель МО:   
/ А.В. Шевцова/

**“ПРИНЯТО”**



педсовет от 31.08.2023 г.,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 252

Директор ГБОУ  
школы-интерната №31

  
/Иванова/  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(адаптивной физической культуре)

для 4 «2-А» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для учащихся 4-2а класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой для глухих обучающихся (вариант 1.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения 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 сурдоолимпийского 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 обще дидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

### **Коррекционная направленность программы**

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

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

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

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

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

повороты и развороты, в том числе в прыжке, кувырки вперед и назад, вращение вокруг опоры при удержании руками, кружение в парах, прыжки на батуте);

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха**

Нарушения двигательной сферы у обучающихся с нарушениями слуха проявляются (по Л.В. Шапковой):

1. В снижении уровня развития общих физических способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах;
2. В трудности сохранения статического и динамического равновесия;
3. В недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
4. В относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
5. В замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

### **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 игры» и «Спортивные игры».

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

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.

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

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

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

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

Рабочая программа, в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для глухих обучающихся (вариант 1.2) 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 возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

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

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

### Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и направленности уроков.

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 неслышащих детей являются **комплексные уроки**.

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 неслышащих детей являются **комплексные уроки**.

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Флорбол», «Шахматы».

### 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

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 метров</li> <li>• Тест Купера</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Прыжок в длину с разбега.</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 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Группировка, перекаты.</li> <li>• Стойка на лопатках.</li> <li>• «Мост» из положения лежа на спине/ «Мост» из положения седа (СМГ)</li> <li>• Кувырок вперед.</li> <li>• Акробатическая комбинация.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>Опорный прыжок через гимнастического козла.</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>Попеременный двухшажный ход без палок до 2 км (техника).</li> </ul>
6	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Попеременный двухшажный ход с палками до 2 км.</li> <li>Повороты переступанием в движении.</li> <li>Торможение плугом и упором.</li> <li>Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.</li> </ul>
7	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча (б/б) – техника.</li> <li>Передача 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, 1 кг.</li> <li>Бег 30 м</li> <li>Тест Купера</li> </ul>
9	Май	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча ф/б – техника.</li> </ul> <u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; 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 (102 часа)

### Знания о физической культуре

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

#### Требования к уровню усвоения материала:

- Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма.
- Моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.
- Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.
- Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
- Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (их влияние на самочувствие и работоспособность человека).
- Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в труде и учебе.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

(на каждом уроке)

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней зарядки. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).

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

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

#### Требования к уровню усвоения материала:

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

### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

- Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.
- Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
- Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
- Выполнять правила игр.
- Называть снаряды и гимнастические упражнения.

### **Лёгкая атлетика**

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

#### **Легкая атлетика (для СМГ)**

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

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

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).
- Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.
- Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».
- Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.
- Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.
- Соблюдать технику метания малого мяча;
- Соблюдать технику броска большого мяча.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка**

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

### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

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

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

- Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке.
- Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.
- Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов.
- Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
- Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.
- Выполнять правила игры.

### **Подвижные игры**

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

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

- Выполнять правила игры.
- Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.

- Взаимодействовать со сверстниками.
- Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
- Соблюдать правила поведения и безопасности.
- 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.
- Работать в команде.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.

### **Спортивные игры**

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Флорбол.

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

- Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. (футбол).
- 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 (футбол).
- Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками (футбол).
- Демонстрировать технику остановки мяча (футбол).
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту (волейбол).
- Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку (волейбол).
- Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности (баскетбол).
- Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности (баскетбол).
- Выполнять ведение мяча, стоя на месте (баскетбол).
- Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд (баскетбол).
- Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга (баскетбол).

### **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.

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

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

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

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни,



необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

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

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

*Список литературы (основной)*

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

*Список литературы для учителя*

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

*Материально-техническое оснащение образовательного процесса*

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

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

<b>№</b>	<b>Наименование инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1.	Клюшка для флорбола	3
2.	Компрессор для накачивания мячей	2
3.	Лыжи пластиковые в комплекте с креплением	10
4.	Лыжный комплект 180-200 (лыжи, палки, крепления)	6
5.	Перекладина навесная для гимнастической стенки	4
6.	Ракетка для большого тенниса	4
7.	Ракетка для настольного тенниса	4
8.	Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м	2
9.	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
10.	Скамейка для пресса	1
11.	Стенка гимнастическая, дерево	4
12.	Стол теннисный	3
13.	Козел гимнастический	1
14.	Мостик гимнастический	1
15.	Мат гимнастический	4
16.	Мат гимнастический 1000x50x2000, винил иск. кожа	4
17.	Мат школьный	4

18.	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5
-----	---	---

### Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя (4 часа).

#### I четверть (25ч.)

№ 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 и подвижными играми. Современные Олимпийские игры.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила, опасно, бег, бегать, прыжки, прыгать, метать. Бежать быстро (медленно), прыгать далеко, метать мяч далеко, метать мяч в цель.	1	1.09				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</li> <li>• Определять цель возрождения Олимпийских игр..</li> </ul>					В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия действия (бег на короткие дистанции).</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать</i> прямо. Бежать быстро (медленно).	1	5.09				
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет</b> - бег 30 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>					1	7.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет</b> - 60м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на</li> </ul>							

		<p>спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
5.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег до 5 минут. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия действия (равномерный бег).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Выполнять равномерный медленный бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени).</li> <li>• Выполнять равномерный медленный (без учета</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать прямо.</i> Бежать быстро (медленно).	1	12.09	
6.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег до 6 минут.			1	14.09	
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Зачет</b> – тест Купера.			1	15.09	
8.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Кросс до 1			1	19.09	

	км. Т.Б.	<p>времени) бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия действия (прыжок в длину).</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места).</li> <li>• Закреплять навыки прыжков (эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков); игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера).</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</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 длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> </ul>	<p>Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать <i>в длину</i>. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше.</p>	1	21.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. <b>Зачет.</b>			1	22.09	
11.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. <b>Зачет.</b>			1	26.09	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
12.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Знать названием действия (метание мяча).</li> <li>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладевать названием действия (метание мяча).</li> <li>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i>	1	28.09	
13.	Легкая атлетика. Метание мяча. Зачет.				1	29.09
14.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет, 1кг Т.Б..	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Знать названия действия (бросок мяча).</li> <li>Демонстрировать технику броска набивного мяча (1кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное</li> </ul>	Бросок. Далеко. Толкать мяч. Набивной мяч.	1	3.10	

		<p>расстояние.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия действий (бросок мяча).</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча.</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</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>				
15.	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Т.Б.	<p><u>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</u> «Вызов номеров», «Пустое место», «Второй лишний», «Пятнашки», «Пятнашки с ленточками», «Домики», «Кошки-Мышки», «Волк во рву», «Прыжки по кочкам» и т.п.</p> <p><u>Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей:</u> «Три стихии», «Запрещенный цвет», «Зеркало» и т.п.</p> <p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам</li> </ul>	<p>Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч. Бросить, поймать, мяч, <i>подбросить</i>, бросить, <i>перебросить</i>. Встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть.</p>	1	5.10	
16.	Подвижные игры на материале легкой атлетики			1	6.10	
17.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т.Б.			1	10.10	
18.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.			1	12.10	



		<p>товарищей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействовать со сверстниками.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тоже, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</li> </ul>				
19.	<b>Экспресс – тесты.</b> Поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку. Т.Б.	Выполняют на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой.	1	13.10	
20.	<b>Экспресс – тесты.</b> Поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку. Т.Б.			1	17.10	

21.	Футбол. Остановка мяча. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></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. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</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>	<p>Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко.</p> <p>Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч</p>	1	19.10	
22.	Футбол. Ведение мяча.			1	20.10	
23.	Футбол Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			1	24.10	
24.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.			1	26.10	
25.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.			1	27.10	
<b>Итого:</b>				<b>25ч</b>		

### *II четверть (22 часа)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по гимнастике	Изучают технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Правила, опасно, <i>правила безопасного поведения.</i>	1	7.11	

	и спортивными играми. Первая помощь при легких травмах. Правила предупреждения травм.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руководствоваться правилами профилактики травматизма.</li> <li>Моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи.</li> </ul>		В процессе уроков		
2.	Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Т.Б.	<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, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «мирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.</li> <li>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul> <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> </ul>	Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, стоять, сесть, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, вытянутые, руки, строй, вправо, влево, направо, налево, кругом, колонна, шеренга, один, два, три, сторона, вперед, назад, рука, нога, змейка. Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое).	1	9.11	
3.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Зачет. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>Демонстрируют технику выполнения группировки, перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> <li>Называть гимнастические упражнения.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	Акробатика, группировка. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Я сделал группировку.	1	10.11	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Называть гимнастические упражнения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
4.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. <b>Зачет.</b> Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть названиями инвентаря (мат), гимнастических элементов (стойка на лопатках).</li> <li>• Демонстрируют стойку на лопатках, согнув ноги, стойку на лопатках выпрямив ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения 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 стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать группировку в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекааты в группировке</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные</b></p>	Акробатика, группировка, лопатки, стойка. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это лопатки (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекаат. <i>Стойка на лопатках.</i>	1	14.11	

		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
5.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. «Мост» <b>Зачет.</b> Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть названиями гимнастического элемента («мост»).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать выполнение техники упражнения «мост» из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть названиями гимнастического элемента («мост»).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать выполнение техники упражнения «мост» из положения седа с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине) – облегченный вариант.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Мост. <i>Акробатические упражнения. Это мост (показать). Я сделал мост.</i>	1	16.11	
6.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Владеть названиями гимнастического элемента (кувырок).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед, 2-3 кувырков вперед.</li> <li>• Разучивать технику кувырка назад.</li> <li>• Демонстрировать кувырок назад и перед в стойку на лопатках.</li> </ul>	<p><i>Акробатика, группировка, кувырок. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это кувырок (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекат.</i></p>	1	17.11	
7.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. <b>Зачет.</b>			1	21.11	
8.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические			1	23.11	

	упражнения. Кувырок назад. Т.Б.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть названиями гимнастического элемента (кувырок).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать упражнения прогибание («лодочка»); упоры, седы.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
9.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды (бревно, скамейка) и гимнастические упражнения (ласточка, пистолет, цапля, стойка на одной ноге).</li> </ul>	Повернуть, ходить, поднять, опустить, прямые, согнутые, верх, вниз, сторона, вперед, назад, грудь, рука, нога, бедро, наклон, туловище, носки, ступня, голова.	1	24.11	
10.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</li> <li>• Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на месте с открытыми и закрытыми глазами.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения прикладного характера (см. осн. и подг. гр.) учитывая индивидуальные</li> </ul>	<p>Поднять (опустить) мяч (скакалку, веревку, руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне, носках. Спина ровная. Руки на поясе. Сесть</p>	1	28.11	

		<p>особенности каждого ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</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> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	(встать) на скамейку. Прямая линия. Идти одинаково. Я иду, поднимая бедро. Он перешагнул через веревку (рейку).			
11.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучать фрагменты акробатической комбинации: из изученных ранее элементов: перекатов в группировке, стойки на лопатках, кувырков, «моста», упражнений в равновесии.</li> </ul> <p><u>Акробатическая комбинация:</u> ласточка – упор присев – кувырок вперед – перекат назад в группировке – стойка на лопатках – перекат вперед в упор сидя – наклон вперед – и.п. лежа на спине и «мост».</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><u>Акробатическая комбинация:</u> ласточка – упор присев – перекат назад в группировке – перекат вперед в упор присев – упор стоя – шагом одной ноги назад упор лежа – упор лежа на бедрах.</p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</b></p>	Повторение раннее изученных слов и фраз по теме.	1	30.11	
12.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации. <b>Зачет.</b>	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности разученных на</li> </ul>		1	1.12	

		<p>прошлом уроке.</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</b></p>				
13.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия гимнастических элементов (вис, упор)</li> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> </ul>	Вис, упор, скамейка, перекладина. Поднимание ног. Это вис (показать). Упор лежа на скамейке (на полу). Залезать на гимнастическую стенку.	1	5.12	
14.	Гимнастика. Висы и упоры Зачет (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</li> <li>• Демонстрировать упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на гимнастическом козле, бревне, гимнастической скамейке</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине (см. осн. и подг. гр.) учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка;</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные</b></p>	Висеть на перекладине. Вис стоя (показать). Вис присев (показать). Вис лежа (показать).	1	7.12	



		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>			
15.	Гимнастика с элементами акробатики. Лазание и перелезание. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия гимнастических упражнений (лазание, перелезание)</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений в лазанье и перелезание.</li> <li>• Преодолевать полосу препятствий с лазаньем и перелезанием в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; Демонстрируют перелезание через гимнастического козла и другие препятствия.</li> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> </ul>	<p><i>Залезть, перелезть, подлезть. Лазать по канату. Залезать на гимнастическую стенку (на стул). Залезть на козла. Подлезть под козла. Перелезть через козла.</i></p>	1	8.12
16.	<b>Зачет (экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на лазанье и перелезание (см. осн. и подг. гр.) без соревновательной деятельности и учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка;</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>		1	12.12

17.	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять подводящие упражнения на матах: Опорные прыжки на горку матов.</li> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать вскок упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</li> </ul>		1	14.12	
18.	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла.			1	15.12	
19.	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. <b>Зачет.</b>			1	19.12	
20.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики и на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Повторение материала ранее изученных тем	1		
21.	Флорбол. Передача и прием мяча. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия инвентаря (клюшка, мяч).</li> <li>• Демонстрировать передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</li> <li>• Демонстрировать прием мяча.</li> </ul>	Клюшка, мяч, флорбол.	1	21.12	
22.	Флорбол. Броски мяча. Отбор мяча.			1	22.12	
23.	Флорбол. Игра по упрощенным правилам.			1		

24.	Флорбол. Игра по упрощенным правилам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по Флорбол. Игра по упрощенным правилам.упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</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>		1	26.12	
<b>Итого:</b>				<b>22ч</b>		

### *III четверть (31 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 лыжной подготовке и спортивными играми. Правила проведения закаливающих процедур.	<p>Изучать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</li> <li>• Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</li> </ul>	Лыжи, <i>лыжный, костюм</i> , ботинки.	1	9.01	
				В процессе уроков		
2.	Комплексы упражнений	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i>	Встать, круг, правое,	1	11.01	

	утренней зарядки. Корректирующие упражнения и игры с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</li> <li>• Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</li> <li>• Называть и демонстрировать виды основных положений и движений рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Называть и демонстрировать виды основных положений и движений ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Называть и демонстрировать виды основных положений и движений туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты</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>	левое, носки, пятки, рука, нога, голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, пояс.			
3.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать значение занятий лыжами для здоровья.</li> <li>• Знать названия инвентаря (лыжи, ботинки, палки), действий (скользить).</li> </ul>	<p><i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно. Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.</i></p>	1	12.01	
4.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок до 2 км	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода без палок в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul>		1	16.01	
5.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок до 2 км <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p>		1	18.01	

		То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
6.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику поворотов переступанием в движении.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</li> </ul>		1	19.01	
7.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении. <b>Зачет.</b>			1	23.01	
8.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику торможения плугом и упором.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</li> </ul>		1	25.01	
9.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. <b>Зачет.</b>			1	26.01	
10.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода с палками в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и</p>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково. <i>Прямо, быстро, медленно, далеко, попеременно, двухшажный, ход. Это попеременный двухшажный ход (показать). Идти попеременным</i>	1	30.01	
11.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками до 2 км.			1	1.02	
12.	Лыжная подготовка. Попеременный			1	2.02	

	двухшажный ход с палками до 2 км. <b>Зачет</b> (техника выполнения попеременного двухшажного хода).	упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	<i>двухшажным ходом. Бежать попеременным двухшажным ходом.</i>			
13.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику спуска с пологих склонов.</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>	<p><i>Подъем, стойка. Высокая стойка, низкая стойка, подняться.</i></p>	1	6.02	
14.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов.			1	8.02	
15.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой»</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>	<p><i>Высокая стойка, низкая стойка. Спуск. Спуститься.</i></p>	1	9.02	
16.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</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</p>	<p>Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.</p>	1	13.02	
17.				1	15.02	
18.				1	16.02	
19.				1	20.02	
20.				1	22.02	
21.				1	27.02	
22.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	упражнения, противопоказанные медиками		1	29.02	

	<b>Зачет</b> (прохождение дистанции 2,5 км любым изученным способом без учета времени)	индивидуально.				
23.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевать названием игры (баскетбол).</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, бег, бегать, <i>подбросить</i> , бросить, <i>перебросить</i> , нога, левая, правая, <i>бросок</i> , плечо, <i>вести</i> , <i>отскок</i> , мяч, <i>ведение мяча</i> . <i>ловить мяч</i> , <i>бросать мяч</i> . <i>Я поймал мяч. Я бросил мяч. Правое (левое) плечо. Вести девочку (мальчика) за руку. Вести мяч на месте. Мяч отскочил.</i>	1	1.03	
24.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. <b>Зачет (техника).</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевать названиями действий (ловить и передавать мяч).</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать ловлю и передачу мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</li> <li>• Закреплять и совершенствуют навыки передачи, ловли посредством подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом» и др.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и</p>		1	5.03	

		упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.			
25.	Баскетбол. Ведение мяча. <b>Зачет (техника).</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевать названиями инвентаря (мяч), действий (ведение мяча).</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</li> <li>• Демонстрировать ведение мяча (правой и левой рукой) с продвижением вперёд; с изменением направления и скорости.</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	7.03
26.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. <b>Зачет (техника).</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевать названиями действий (бросать мяч).</li> <li>• Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель)</li> <li>• Закреплять и совершенствовать навыки броска мяча посредством подвижных игр «Подвижная цель», «Быстро и точно» и др.</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	12.03
27.	<b>Экспресс – тесты:</b> поднимание туловища, прыжки через скакалку,	Выполняют на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.		1	14.03



	отжимания.						
28.	<b>Экспресс – тесты:</b> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.			1	15.03		
29.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Закреплять и совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и броска мяча посредством подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».</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>		1	19.03		
30.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.			Баскетбол, бег, бегать, <i>подбросить</i> , бросить, <i>перебросить</i> , нога, левая, правая, <i>бросок</i> , плечо, <i>вести, отскок</i> , <i>мяч, ведение мяча.</i> <i>ловить мяч, бросать</i> <i>мяч. Я поймал мяч. Я</i> <i>бросил мяч. Правое</i> <i>(левое) плечо. Вести</i> <i>девочку (мальчика) за</i> <i>руку. Вести мяч на</i> <i>месте. Мяч отскочил.</i>	1	21.03	
31.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.				1	22.03	
<b>Итого:</b>				<b>31ч</b>			

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

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						

1	/Школа мяча Флорбол.	<p>Демонстрируют правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Ведение мяча. Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 3—5 м). Прием мяча.</p> <p>Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).</p>	<p>Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, флорбол. Ведение мяча. Удар по мячу.</p>	7		
2	/ Школа мяча Волейбол.	<p>Овладевают названием игры (волейбол), названиями инвентаря (мяч, волейбольный мяч), действий (бросить мяч, поймать мяч, передать мяч).</p> <p>Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах.</p> <p>Демонстрируют подбрасывание и подачу мяча, прием и передачу мяча.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют ловлю и передачу мяча в играх на материале волейбола: «Пионербол», «Вызов по имени» и др.</p>	<p>Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</p>	7		
3	/ Школа мяча Футбол.	<p>Овладевают названием игры (футбол), названиями инвентаря (мяч, футбольный мяч), действий (ведение мяча, вести мяч, остановить мяч, передать мяч).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; удары по воротам.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p>	<p>Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч</p>	6		
<b>Итого:</b>				<b>20 ч</b>		



**IV четверть (20 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Правила, судья, победитель, <i>соревнование, награждение</i>	1	4.04	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (их влияние на самочувствие и работоспособность человека).</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в труде и 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>• Знать названия инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту).</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть названиями инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту).</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше.</i>	1	5.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.			1	9.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. <b>Зачет.</b>			1	11.04	

		<p>учебной деятельности (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
5.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия действий (метание мяча).</li> </ul>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i>	1	12.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• См. основную и подготовительную группы.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>		1	16.04	
7.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. <b>Зачет, 1кг.</b> Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами.</li> <li>• Соблюдать технику броска большого мяча.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча</li> </ul>		1	18.04	

		<p>из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).</p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</b></p>				
8.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Т.Б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику низкого старта.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	19.04	
9.	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30 метров - зачет.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Описывать технику низкого старта.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	23.04	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
10.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 60 метров.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать</i> прямо. Бежать быстро (медленно).	1	25.04	
11.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Тест Купера - <b>зачет</b> . Т.Б.			1	27.04	
12.	Волейбол Приём и передача мяча. Т.Б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать названия инвентаря (мяч), игры (волейбол), действий (передача мяча).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Волейбол. Мяч. <i>Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.</i>	1	2.05	
13.	Волейбол. Приём и передача мяча.			1	3.05	
14.	Волейбол. Подача мяча.			1	7.05	
15.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.			1	14.05	
16.	<b>Экспресс – тесты:</b> поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, прыгать, прыжок.	1	16.05	

	места.					
17.	Футбол. Ведение мяча. Т.Б.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Знать названия инвентаря (мяч), игры (футбол), действий (ведение, остановка, передача мяча).</li> <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> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко.	1	17.05	
18.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.		Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	1	21.05	
19.	Футбол. Остановка мяча.			1	23.05	
20.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.			1	24.05	
<b>Итого:</b>				<b>20ч</b>		
<b>Резервное время:</b>				<b>4ч</b>		
<b>Итого за год:</b>				<b>102ч</b>		



## Приложение 1

### Речевой материал для учащихся

**Слова:** *повернуть*, поворот, направо, налево, кругом, колонна, шеренга, один, два, три, ходить, поднять, *опустить*, прямые, *согнутые*, *верх*, *вниз*, *сторона*, вперед, назад, грудь, рука, нога, *бедро*, *наклон*, туловище, носки, *ступня*, голова, *подбросить*, бросить, *перебросить*, *залезть*, *перелезть*, *подлезть*, вис, *веревка*, нога, левая, правая, мах, наклон, упор, *лежа*, *бросок*, плечо, *вести*, *отскок*, *перекладина*, палка, канат, *акробатика*, *группировка*, *лопатки*, вис, *лазать*, *бревно*, *присев*, скакалка, мат, козел, *прямо*, быстро, медленно, *далеко*, *попеременно*, *двухшажный*, ход.

**Фразы:** Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое). Поднять (опустить) мяч (скакалку, веревку, руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне носка. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это лопатки (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекат. Стойка на лопатках. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. Залезть на козла. Подлезть под козла. Перелезть через козла. Это вис (показать). Прыгать через скакалку (веревку). Построиться в колонну по одному (по два). Поднять левую (правую) руку (ногу). Махнуть правой (левой) ногой. Упор лежа на скамейке (на полу). Толкнуть мяч. Правое (левое) плечо. Вести девочку (мальчика) за руку. Вести мяч на месте. Мяч отскочил. Гимнастическая палка. Лазать по канату. Залезать на гимнастическую стенку (на стул). Висеть на канате. Вис стоя (показать). Вис присев (показать). Вис лежа (показать). Это скакалка (показать). Это мат (показать). Это козел (показать). Бежать прямо. Бежать быстро (медленно). Метать мяч далеко. Это попеременный двухшажный ход (показать). Идти попеременным двухшажным ходом. Бежать попеременным двухшажным ходом

(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		