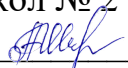


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

**“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

  
/ **С.В. Иванова** /  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре (адаптивной физической культуре)  
для 4- 2«В» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ничепуренко Татьяна Владимировна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для учащихся 4-2в класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой для слабослышащих обучающихся (вариант 2.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре (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 Физическая культура (Адаптивная физическая культура) заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**Воспитательное значение** заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

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

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

### **Коррекционная направленность программы**

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

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

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

Ведущей линией **коррекционно-развивающей направленности** учебной дисциплины 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 физическая культура (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

- упражнения на опору 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).

### **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.

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

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

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

### **Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения**

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

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

### **Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и направленности уроков. Внеурочная деятельность по предмету**

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

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

- **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 слабослышащих детей являются **комплексные уроки**.

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

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

Промежуточная аттестация проводится согласно Уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле в форме сдачи учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также экспресс-тестов по предмету адаптивная физическая культура.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки):

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и**

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

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

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Лыжная подготовка»
- «Спортивные игры».

### Формы контроля

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 м;</li> <li>• Тест Купера;</li> <li>• Прыжок в длину с места;</li> <li>• Метание мяча в цель;</li> <li>• Бросок набивного мяча (1 кг).</li> </ul>
2	Октябрь	Зачет за I четверть	<u>Экспресс-тесты по ОФП</u> : поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка на лопатках;</li> <li>• «Мост» из положения лежа на спине;</li> <li>• Кувырок вперед;</li> <li>• Акробатическая комбинация;</li> </ul>
4	Декабрь	Зачет за I полугодие	<u>Экспресс-тесты по ОФП</u> : 1. поднимание туловища, отжимание; 2. подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.
5	Февраль	Зачеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный двухшажный лыжный ход (техника);</li> <li>• Попеременный двухшажный лыжный ход (прохождение дистанции 1 км);</li> </ul>
6	Март	Зачеты  Зачет за III четверть	<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 - техника.</li> </ul> <u>Экспресс-тесты по ОФП</u> : поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в высоту с прямого разбега;</li> <li>• Бег 30 м;</li> <li>• Тест Купера;</li> <li>• Метание на дальность.</li> </ul>
8	Май	Зачет	<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:

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
9. 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:**

- *Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности.*

Обязывает определять содержание средств и метода физического воспитания.

- *Принцип дифференцированного подхода.*

Обязывает использовать средства физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

### Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

На занятиях с учащимися СМГ применяются упражнения той интенсивности, которая вызывает допустимые, соответствующие функциональным возможностям реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

Основными средствами в физическом воспитании учащихся СМГ, должны являться циклические упражнения, повторяемые многократно и систематически.

Исключаются следующие виды упражнений:

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;

- прохождение полосы препятствий;
- двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

## **Содержание учебного предмета (102 часа)**

### **Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)**

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры. Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей.

### **Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

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

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

### **Лёгкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.

#### **Легкая атлетика (для СМГ)**

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

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности на занятиях. Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости.

#### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются доступные способы выполнения передвижений, поворотов

на лыжах (занятия по лыжной подготовке выполняются по допуску врача).

### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

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

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

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

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

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

5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6. - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты (вариант 1.2):**

✓ По модулю «Знания об адаптивной физической культуре»:

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы индивидуальной личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

✓ По модулю «Способы физической культуры»:

С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):

- участвует в составлении режима дня;
- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;
- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).

✓ По модулю «Гимнастика с элементами акробатики»:

- Повторяет за педагогом упражнение;
- выполняет перестроения по команде;
- выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;
- проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;
- выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу;
- включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма);
- удерживает статичную позу несколько секунд;
- участвует в организации рабочего места;
- выполняет на память серию из 3 упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- выполняет упражнение целостно по подражанию;
- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- умеет работать с тренажерами;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

- Выполняет упражнение по показу;
- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;
- удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;
- выполняют упражнения для развития двигательной координации;
- выполняет знакомое упражнение целостно;
- выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает назначение спортивного инвентаря;
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

✓ По модулю «Подвижные и спортивные игры»:

- выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;
- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

✓ *По модулю «Лыжная подготовка»:*

- Строится с опорой на зрительные ориентиры;
- соблюдает правила техники безопасности;
- выполняют упражнения с направляющей помощью;
- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;
- удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- участвует в соревнованиях;
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками.

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

*Список литературы (основной)*

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

*Список литературы для учителя*

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

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

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

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

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

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



## Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения. Резервное время учителя (4 часа) используется на повторение материала, дополнительное проведение урока по теме из-за плохого усвоения материала учащимися, а также на восполнение тех дней, которые пропущены в связи с государственными праздниками.

### *1 четверть (25 часов)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол- во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда.	Изучают технику безопасности по легкой атлетики 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	
	Основы знаний о физической культуре 1. Роль и значение физической культуры. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul> Понимать и выполнять правила предупреждения травматизма: правильно подбирать одежду, обувь, инвентарь, организовывать место для занятия			В процессе уроков	



	<p><u>Комплексы упражнений для СМГ без предметов и с предметами).</u></p>	<p>упражнением.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивают и выполняют упражнения комплекса утренней зарядки.</li> <li>• Соблюдают последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</li> <li>• Называют и соблюдают последовательность выполнения упражнений.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных исходных положений: в стойках.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений рук (действия с предметами и без): вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> </ul>	<p><i>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. Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое). Поднять (опустить) руку, ногу, голову. Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз.</i></p>	<p>В случае освобождения от какого-то вида деятельности.</p>
--	---	---	--	--

			<i>Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне, носках. Мяч, скакалка, обруч, флажок, гимнастическая палка.</i>			
2.	Легкая атлетика. Ходьба. Равномерный бег.	<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>• 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> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро (медленно).	1	05.09	
3.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег на короткие дистанции. (повторение)			1	07.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.			1	08.09	
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. (повторение)			1	12.09	
6.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Зачет</b> - бег 30 м.			1	14.09	
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Тест Купера <b>Зачет</b> .			1	15.05	

поочередно).

- Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)).
- Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).
- Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м).

*СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:*

- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой 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) без учета времени.
- Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег.
- Называть легкоатлетический инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях

		<p>бегом.</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> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при прыжках.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• Развитие прыгучести (повторное выполнение прыжковых упражнений с максимально сильным отталкиванием (с сохраняющимся или изменяющимся направлением движения)).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений, вариативное выполнение прыжковых упражнений (совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать в длину. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше.	1	19.05	
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.			1	21.05	
10.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. <b>Зачет.</b>			1	22.05	

		<p>упражнений). (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать технику безопасности при прыжках.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
11.	Легкая атлетика. Метание мяча. (повторение)	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Соблюдать технику метания малого мяча;</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях с мячом, метании, бросках.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> <li>• Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p>	<p>Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i> Большой мяч. <i>Бросать большой мяч. Толкать мяч. Набивной мяч.</i></p>	1	26.09	
12.	Легкая атлетика. Метание мяча.			1	28.09	
13.	Легкая атлетика. Метание мяча - <b>Зачет.</b> Бросок набивного мяча (1 кг). (повторение)			1	29.09	
14.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (1 кг) - <b>Зачет.</b>			1	03.10	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</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 (1 кг).</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p>				
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<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>	Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч. Бросить, поймать, мяч, подбросить, бросить, перебросить.	1	05.10	
16.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	06.10	
17.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	10.10	
18.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	12.10	

19.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр:</i> «Гонка мячей», «Мяч на полу», «Мяч соседу» и т.п.	Встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть.	1	13.10		
20.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <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 товарищей.</li> <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>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul> <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.		1	17.10		
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.				1	19.10	
22.	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку).		Выполняют на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой.	1	20.10	

23.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.	См. предыдущие темы.	1	24.10	
24.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.		1	26.10	
25.	Эстафеты с мячом		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 и спортивными играми.	Изучают технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Правила, опасно, правила безопасного поведения.	1	07.11	
	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка).</li> <li>2. Физические упражнения. Их влияние на развитие физических качеств (гибкости).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</li> <li>• Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.</li> <li>• Объяснять что такое физическое упражнение и необходимость его выполнения для развития гибкости.</li> </ul>			В процессе уроков	



	<p><u>Комплексы упражнений для СМГ без предметов и с предметами).</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивают и выполняют упражнения комплекса утренней зарядки.</li> <li>• Соблюдают последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</li> <li>• Называют и соблюдают последовательность выполнения упражнений.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных исходных положений: в стойках.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений рук (действия с предметами и без): вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Называют и демонстрируют виды основных положений и движений туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> </ul>	<p><i>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. Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое). Поднять (опустить) руку, ногу, голову. Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить</i></p>	<p>В случае освобождения от какого-то вида деятельности.</p>
--	---	---	--	--

			туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне, носках. Мяч, скакалка, обруч, флажок, гимнастическая палка.			
2.	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «смирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «кругом», «по порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся!» Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с</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,	1	09.11	

		одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.	<i>трое).</i>			
3.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику акробатических упражнений (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед, мост).</li> <li>• Описывать технику акробатических упражнений.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие гибкости (широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости).</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба</li> </ul> </li> </ul>	<i>Акробатика, группировка, перекат. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекат.</i>	1	10.11	
4.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.		<i>Лопатки, стойка. Это лопатки (показать). Я сделал перекал. Стойка на лопатках.</i>	2	14.11 16.11	
5.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. <b>Зачет.</b>					
6.	Гимнастика. Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. <b>Зачет.</b>		<i>Мост. Акробатические упражнения. Это мост (показать). Я сделал мост.</i>	1	17.11	
7.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Кувырок.		<i>Акробатика, группировка, кувырок. Акробатические упражнения. Это</i>	2	21.11 23.11	
8.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Кувырок. <b>Зачет.</b>					

		<p>на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета).</p> <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>• Описывать технику упражнений.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики</li> </ul>	<p><i>группировка (показать). Это кувырок (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекал.</i></p>			
--	--	--	---	--	--	--

		<p>плоскостопия.</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> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Называть гимнастические упражнения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
9.	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды (гимнастическая стенка, скамейка, напольное бревно) и гимнастические упражнения.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения:</li> </ul>	<p><i>Повернуть, ходить, поднять, опустить, прямые, согнутые, верх, вниз, сторона, вперед, назад, грудь, рука, нога, бедро, наклон, туловище, носки, ступня, голова. Поднять (опустить) мяч (скакалку, веревку, руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить</i></p>	2	24.11 28.11	
10.	Гимнастика. Упражнения в равновесии.					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие координации (ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу).</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания (передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали).</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке,</li> </ul>	<p><i>туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне носках</i></p> <p><i>Спина ровная. Руки на поясе. Сесть (встать) на скамейку. Прямая линия. Идти одинаково. Я иду, поднимая бедро. Он перешагнул через веревку (рейку).</i></p>			
--	--	---	---	--	--	--

		<p>лазание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
11.	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<p><u>Акробатическая комбинация:</u> ласточка – упор присев – кувырок вперед – перекал назад в группировке – стойка</p>	Повторение раннее изученных слов по	1	30.11	

12.	<p>Гимнастика. Акробатическая комбинация. <b>Зачет.</b></p>	<p>на лопатках – пережат вперед в упор сидя – наклон вперед – и.п. лежа на спине и «мост».</p> <p>Для СМГ:  Акробатическая комбинация: ласточка – упор присев – пережат назад в группировке – пережат вперед в упор присев – упор стоя – шагом одной ноги назад упор лежа – упор лежа на бедрах.</p> <p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций.</li> <li>• Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия (ходьба</li> </ul> </li> </ul>	теме.	1	01.12	
-----	---	--	-------	---	-------	--



		<p>на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета).</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
13.	Гимнастика. Висы и упоры.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> </ul>	Вис, упор, скамейка, перекладина.	2	05.12	07.12
14.	Гимнастика. Висы и упоры. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: поднимание туловища,					

	отжимание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие силовых способностей (динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик).</li> </ul> </li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> </ul>	<p><i>лежа на скамейке (на полу). Залезать на гимнастическую стенку. Висеть на перекладине. Вис стоя (показать). Вис присев (показать). Вис лежа (показать).</i></p>			
--	------------	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила игр.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
15.	Гимнастика. Лазание и перелезание.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> </ul> <p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>	Залезть, перелезть, подлезть. Лазать по канату. Залезать на гимнастическую стенку (на стул). Залезть на козла. Подлезть под козла. Перелезть через козла.	2	08.12	
16.	Гимнастика. Лазание и перелезание. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания (передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали).</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий</li> </ul>			12.12	

		<p>без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять правила преодоления полосы препятствий.</li> <li>• <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></li> </ul>				
17.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом козле.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы утренней зарядки (знать ранее изученные основные положения и движения частей тела).</li> </ul>	Гимнастический козел, пыжок, гимнастический мостик, толчок.	2	14.12	
18.	Опорный прыжок через гимнастического козла.				15.12	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
19.	Гимнастика. Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игр.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом козле.</li> </ul>	Названия игр.	2	19.12 21.12	
20.	Гимнастика. Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.					
21.	Флорбол. Передача и прием мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</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>	Клюшка, мяч, флорбол.	1	22.12	
22.	Флорбол. Броски мяча.			1	26.12	
<b>Итого</b>				<b>47ч</b>		

**III четверть (31час)**

№ 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. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Техника безопасности при занятиях лыжами.	1. Изучают основные требования к одежде и обучи во время занятий. Значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.	Лыжи, <i>лыжный костюм</i> , ботинки. Лыжные палки. Футбол, баскетбол, <i>флорбол</i> , волейбол, <i>гандбол</i> , хоккей с мячом, <i>регби</i> .	1	09.01	
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>  1. Одежда лыжника. 2. Правила проведения простых 3. закаливающих процедур. 4. Характеристика основных физических качеств: выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснять назначение одежды лыжника.</li> <li>• Приводить примеры простых закаливающих процедур и их значение.</li> <li>• Характеризовать основное физическое качество – выносливость.</li> </ul>			В процессе уроков	
2.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных</li> </ul>	<i>Надеть лыжный костюм (ботинки).</i> Дайте мне, пожалуйста, лыжи. <i>Одеться тепло. На улице холодно.</i> Идти на лыжах (с	3	11.01	
3.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.				12.01	
4.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуски с пологих склонов. Спуск в				16.01	

	высокой и низкой стойках.	<p>способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в низкой и высокой стоках.</li> <li>• Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы до 2,5 км.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие координации (перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке).</li> <li>• Развитие выносливости (передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций).</li> </ul> </li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.				
5.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски с пологих склонов. Спуск в высокой и низкой стойках.		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 двухшажным ходом. Бежать попеременным двухшажным ходом.</i>	6	18.01 19.01 23.01 25.01 26.01 30.01		
6.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1 км.						
7.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.						
8.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.						
9.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции 1,5 км.						
10.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. <b>Зачет</b> (техника выполнения попеременного двухшажного хода).						

11.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.
12.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.
13.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1,5 км.
14.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 1,5 км.
15.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
16.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.

<i>Подъем «лесенкой», подняться.</i>	2	01.02 02.02	
<i>Спуск, спуститься, спускаться.</i>	2	06.02 08.02	
<i>Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.</i>	2	09.02 13.02	



17.	Лыжная подготовка. Игры. <b>Зачет</b> (прохождение дистанции 1 км любым изученным способом без учета времени)		Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	1	15.02	
18.	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.		Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	16.02 20.02 22.02	
19.	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.					
20.	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.					
21.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul>	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</i> . <i>Я бросил мяч</i> . <i>Правое (левое) плечо</i> . <i>Вести девочку (мальчика) за руку</i> . <i>Вести мяч на месте</i> . <i>Мяч отскочил</i> .	1	27.02	
22.	Баскетбол. Ведение мяча. <b>Зачет</b> (техника).			1	29.02	
23.	Баскетбол. Передача мяча.			2	01.03 05.03	
24.	Баскетбол. Передача мяча. <b>Зачет</b> (техника). Броски мяча в корзину.					
25.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. <b>Зачет</b> (техника).			1	07.03	

		<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
26.	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Выполняют на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Пресс, скакалка.	1	12.03	
27.	Баскетбол. Игры на материале баскетбола.	См. предыдущие темы.	См. материал с предыдущих тем.	3	14.03 15.03 19.03	
28.	Баскетбол. Игры на материале баскетбола.					
29.	Баскетбол. Игры на материале баскетбола.					
30.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	21.03	
31.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	22.03	
<b>Итого</b>				<b>80</b>		

*Календарно-тематическое планирование (III четверть)  
Замена лыжной подготовки при неблагоприятных условиях ее проведения*

№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
1	Флорбол.	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. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).	Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол. Ведение мяча. Удар по мячу.</i>	5		
2	Волейбол.	Овладевают названием игры (волейбол), названиями инвентаря (мяч, волейбольный мяч), действий (бросить мяч, поймать мяч, передать мяч). Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. Демонстрируют подбрасывание и подачу мяча, прием и передачу мяча. Закрепляют и совершенствуют ловлю и передачу мяча в играх на материале волейбола: «Пионербол», «Вызов по имени» и др.	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, <i>Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</i>	7		
3	Футбол.	Овладевают названием игры (футбол), названиями инвентаря (мяч, футбольный мяч), действий (ведение мяча, вести мяч, остановить мяч, передать мяч). Демонстрируют технику выполнения передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления.	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	5		

**Итого**

**17 ч**

***IV четверть (20 час)***

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучают технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Правила, опасно.	1	04.04	
	<b>Основы знаний о физической культуре</b> Зарождение Олимпийских игр. Характеристика основных физических качеств: силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять цель зарождения Олимпийских игр.</li> <li>• Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</li> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> <li>• Характеризовать основное физическое качество – силу.</li> </ul>	Олимпийские игры.	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять ранее разученные прыжковые упражнения, их вариативное исполнение (на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180, по разметкам, с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см. В высоту с прямого разбега, с хлопками в</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше.</i>	4	05.04 09.04 11.04 12.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.					
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.					
5.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. <b>Зачет.</b>					

		<p>ладоши вовремя полета, многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Развитие прыгучести (повторное выполнение прыжковых упражнений с максимально сильным отталкиванием (с сохраняющимся или изменяющимся направлением движения)).</li> <li>• Овладевают названиями инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту).</li> <li>• Играют в игры с прыжками (с использованием и без использования скакалок).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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)/ (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Описывать технику выполнения прыжка в длину с</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>разбега способом «согнув ноги».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
6.	Легкая атлетика. Метание мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча в цель на максимально возможный результат.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на дальность на максимально возможный результат.</li> <li>• Демонстрируют бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние, а также сидя на полу.</li> <li>• Развитие ловкости (броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами).</li> <li>• Овладевают названиями действий (метание мяча).</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности при</li> </ul>	<p>Далеко, цель, метать. Метать мяч. Большой мяч. Малый мяч. <i>Набивной мяч.</i> <i>Метать мяч далеко.</i></p>	4	16.04 18.04. 19.04 23.04	
7.	Легкая атлетика. Метание мяча.					
8.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность - <b>зачет</b> . Бросок набивного мяча (1 кг).					
9.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (1 кг) - <b>зачет</b> . Бег на короткие дистанции.					

		<p>выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрируют метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять различные упражнения с малым мячом на месте, в движении, в парах, тройках, группе.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>						
10.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	2	25.04			
11.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.					26.04		
12.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег 30 метров - <b>зачет</b> .					1	02.05	
13.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Тест Купера - <b>зачет</b> .					1	03.05	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепляют и совершенствуют навыки бега с помощью подвижных игр.</li> <li>• Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие координации (бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно).</li> <li>• Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10-12 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)).</li> <li>• Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию до 1000 м, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности).</li> </ul> </li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных беговых упражнений в стандартной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику бега с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--



		<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>				
14.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол 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>	Волейбол. Мяч. <i>Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.</i>	2	07.05 14.05	
15.	Волейбол. Подача мяча.					
16.	<b>Экспресс - тесты</b>	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, прыгать, прыжок.	1	16.05	
17.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	<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</li> </ul>	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	1	17.05	
18.	Футбол. Остановка мяча.			1	21.05	
19.	Футбол. Ведение мяча.			1	23.05	

		<p>игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
20.	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Эстафеты.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной</p>	Эстафета, играть. Он бросил мяч. Она поймала мяч.	1	24.05	

		группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
<b>Итого</b>				<b>98ч</b>	20	

## 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 носках. 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).

## Приложение 2

### Лист коррекции программы

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