


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

“СОГЛАСОВАНО”

МО учителей технологий,
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 протокол № 2

Председатель МО: 
/ А.В. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

педсовет от 31.08.2023г,

протокол № 1

“УТВЕРЖДЕНО”

31.08.2023 г. приказ № 252
Директор ГБОУ школы-интерната №31


/ А.А. Иванова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(адаптивной физической культуре)

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

Составитель: Шевцова Анастасия Владимировна

Пояснительная записка

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

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

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

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

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

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

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

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

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

Коррекционная направленность программы

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

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

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

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

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

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

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

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

Специфика обучения учащихся с ОВЗ

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

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

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

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

Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ. Информация о внесенных изменениях в примерную (типовую) программу и их обоснование

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного

зала школы-интерната № 31. Такие разделы и темы заменяются на другие, на время отсутствия оборудования:

1. Раздел «Лыжная подготовка» на время плохих погодных условий заменяется на разделы «Подвижные и спортивные игры».

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

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

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

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

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

Рабочая программа, в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для глухих обучающихся (вариант 1.2) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга, на 2023 – 2024 учебный год рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по 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.

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

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

- **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

- **Рекреационной направленности** – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.
- Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для незлышащих детей являются **комплексные уроки**.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для незлышащих детей являются **комплексные уроки**.

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

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки):

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и подготовительную** физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие

работы и проекты. Обучающиеся **подготовительной** физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

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

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

Формы контроля

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 метров • Тест Купера • Прыжок в длину с места • Прыжок в длину с разбега. • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг.
2	Октябрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Группировка, перекаты. • Стойка на лопатках. • «Мост» из положения лежа на спине/ «Мост» из положения седа (СМГ) • Кувырок вперед. • Акробатическая комбинация. • Опорный прыжок через гимнастического козла.
4	Декабрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Январь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Попеременный двухшажный ход без палок до 2 км (техника).
6	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Попеременный двухшажный ход с палками до 2 км. • Повороты переступанием в движении. • Торможение плугом и упором. • Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.
7	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (б/б) – техника. • Передача мяча (б/б) – техника; • Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
8	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в высоту.

			<ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 30 м • Тест Купера
9	Май	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ф/б – техника. <p><i>Экспресс-тесты по ОФП за год</i>: поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.</p>

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

Цель физического воспитания детей СМГ направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания.

Общими принципами реализации этих задач являются:

1. *Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности*
- обязывает определять содержание средств и метода физического воспитания.
2. *Принцип дифференцированного подхода*
- обязывает использовать средства физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

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

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

Исключаются следующие виды упражнений:

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;
- прохождение полосы препятствий;
- двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

Формы учета рабочей программы воспитания

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

Содержание учебного предмета (102 часа)

Знания об адаптивной физической культуре

(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.

Резервное время учителя: 4 часа на учебный год.

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 физкультурной деятельности»:

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

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

✓ По модулю «Гимнастика с элементами акробатики»:

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

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

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

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

✓ 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)

1. 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: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя (4 часа).

I четверть (24 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения				
					План	Факт			
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и подвижными играми.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила, опасно, бег, бегать, прыжки, прыгать, метать. Бежать быстро (медленно), прыгать далеко, метать мяч далеко, метать мяч в цель.	1	04.09				
		<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. • Определять цель возрождения Олимпийских игр.. 					В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия действия (бег на короткие дистанции). • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. • Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. • Выполнять финиширование в беге на 	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать</i> прямо. Бежать быстро (медленно).	1	05.09				
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Зачет - бег 30 м.						1	07.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Зачет - – 60м.						1	11.09	

		<p>спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
5.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег до 5 минут. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия действия (равномерный бег). • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км. • Выполнять равномерный медленный бег, кросс до 1 км. • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени). • Выполнять равномерный медленный (без учета 	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать прямо.</i> Бежать быстро (медленно).	1	12.09	
6.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Зачет – тест Купера.			1	14.09	
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Кросс до 1 км. Т/б.			1	18.09	

		<p>времени) бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия действия (прыжок в длину). • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места). • Закреплять навыки прыжков (эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков); игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера). • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. • Называть легкоатлетический инвентарь. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. 	<p>Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать <i>в длину</i>. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше.</p>	1	19.09	
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Зачет.			1	21.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Зачет.			1	25.09	

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
11.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Знать названием действия (метание мяча). Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. Соблюдать технику метания малого мяча; Называть легкоатлетический инвентарь. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> Овладевать названием действия (метание мяча). Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. Соблюдать технику метания малого мяча; Называть легкоатлетический инвентарь. Упражнения на профилактику нарушений зрения. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	<p>Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i></p>	1	26.09	
12.	Легкая атлетика. Метание мяча. Зачет.			1	28.09	
13.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Знать названия действия (бросок мяча). Демонстрировать технику броска набивного мяча (1кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное 	<p>Бросок. Далеко. Толкать мяч. Набивной мяч.</p>	1	02.10	
14.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет.			1	03.10	

		<p>расстояние.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать технику броска большого мяча. • Называть легкоатлетический инвентарь. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия действий (бросок мяча). • 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). • Соблюдать технику метания малого мяча. • Соблюдать технику броска большого мяча. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
15.	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Т/б.	<p><u>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</u> «Вызов номеров», «Пустое место», «Второй лишний», «Пятнашки», «Пятнашки с ленточками», «Домики», «Кошки-Мышки», «Волк во рву», «Прыжки по кочкам» и т.п.</p> <p><u>Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей:</u> «Три стихии», «Запрещенный цвет», «Зеркало» и т.п.</p> <p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять правила игры. • Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам 	<p>Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч. Бросить, поймать, мяч, <i>подбросить</i>, бросить, <i>перебросить</i>. Встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть.</p>	1	05.10	
16.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.			1	09.10	
17.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т/б.			1	10.10	
18.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.			1	12.10	

		<p>товарищей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстниками. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. 				
19.	Экспресс – тесты: поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку. Т/б.	Выполняют на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку.	Скакалка. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой.	1	16.10	
20.	Футбол. Передача и остановка мяча. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. • Совершенствовать технику выполнения ударов 	<p>Футбол, мяч, передать, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он передал мяч. Она остановила мяч. Я играю в мяч</p>	1	17.10	
21.	Футбол. Ведение мяча.			1	19.10	
22.	Футбол Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			1	23.10	

		<p>внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. • Демонстрировать технику остановки мяча. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
23.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	24.10	
24.	Волейбол. Подача мяча.			1	26.10	
Итого:				24ч	24	

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. Первая помощь при легких травмах. Правила предупреждения травм.	Изучают технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Правила, опасно, <i>правила безопасного поведения.</i>	1	07.11	
		<ul style="list-style-type: none"> Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи. 				
2.	Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «становись», «равняйся», «смирно», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь!»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.). 	Встать, <i>круг</i> , правое, левое, <i>носки, пятки</i> , рука, нога, стоять, сесть, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, <i>вытянутые</i> , руки, <i>строй</i> , вправо, влево, направо, налево, кругом, колонна, шеренга, один, два, три, <i>сторона</i> , вперед, назад, рука, нога, <i>змейка</i> . Он повернулся направо (налево, кругом). <i>Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое).</i>	1	09.11	

3.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Т/б. Зачет.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрируют технику выполнения группировки, перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. • Называть гимнастические упражнения. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача). • Называть гимнастические упражнения. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	Акробатика, группировка. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Я сделал группировку.	1	13.11	
4.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названиями инвентаря (мат), гимнастических элементов (стойка на лопатках). • Демонстрируют стойку на лопатках, согнув ноги, стойку на лопатках выпрямив ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. 	Акробатика, группировка, лопатки, стойка. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это лопатки (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекаат. Стойка на лопатках.	2	14.11 16.11	
5.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Зачет.	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения 				

		<p>лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать группировку в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
6.	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа/стоя на спине/ «Мост» из положения седа (СМГ) - Зачет. Т/б.</p>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названиями гимнастического элемента («мост»). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать выполнение техники упражнения «мост» из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названиями гимнастического элемента («мост»). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать выполнение техники упражнения «мост» из положения седа с последующим переходом в исходное положение 	<p>Мост. <i>Акробатические упражнения. Это мост (показать). Я сделал мост.</i></p>	1	20.11	

		(лёжа на спине) – облегченный вариант. Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.				
7.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Овладевать названиями гимнастического элемента (кувырок). • Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед, 2-3 кувырков вперед. • Разучивать технику кувырка назад. • Демонстрировать кувырок назад и перед в стойку на лопатках. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названиями гимнастического элемента (кувырок). • Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. • Демонстрировать упражнения прогибание («лодочка»); упоры, седы. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	<p><i>Акробатика, группировка, кувырок.</i> <i>Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это кувырок (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал пережат.</i></p>	1	21.11	
8.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Зачет.			1	23.11	
9.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок назад. Т/б.			1	27.11	
10.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть снаряды (бревно, скамейка) и гимнастические упражнения (ласточка, пистолет, цапля, стойка на одной ноге). • Демонстрировать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном 	<p><i>Повернуть, ходить, поднять, опустить, прямые, согнутые, верх, вниз, сторона, вперед, назад, грудь, рука, нога, бедро, наклон, туловище,</i></p>	1	28.11	
11.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии.			1	30.11	

		<p>гимнастическом бревне: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать выполнение упражнений в равновесии на месте с открытыми и закрытыми глазами. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения прикладного характера (см. осн. и подг. гр.) учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка; • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	<p>носки, ступня, голова. <i>Поднять (опустить) мяч (скакалку, веревку, руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне, носках. Спина ровная. Руки на поясе. Сесть (встать) на скамейку. Прямая линия. Идти одинаково. Я иду, поднимая бедро. Он перешагнул через веревку (рейку).</i></p>			
12.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучать фрагменты акробатической комбинации: из изученных ранее элементов: перекатов в группировке, стойки на лопатках, кувырков, «моста», упражнений в равновесии. <p><u>Акробатическая комбинация:</u> ласточка – упор присев – кувырок вперед – перекаат назад в группировке – стойка на лопатках – перекаат вперед в упор сидя –</p>	Повторение раннее изученных слов и фраз по теме.	1	04.12	

		<p>наклон вперед – и.п. лежа на спине и «мост».</p> <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: 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>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</p>				
13.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации. Зачет.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности разученных на прошлом уроке. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой деятельности. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</p>		1	05.12	
14.	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия гимнастических элементов (вис, упор) • Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине. 	<p>Вис, упор, скамейка, перекладина. Поднимание ног. Это вис (показать). Упор лежа на скамейке (на полу). Залезать на гимнастическую стенку. Висеть на перекладине. Вис стоя (показать). Вис присев (показать). Вис лежа (показать).</p>	1	07.12	
15.	Гимнастика. Висы и упоры Зачет (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание).	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. • Демонстрировать упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на гимнастическом козле, 		1	11.12	

		<p>бревне, гимнастической скамейке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине (см. осн. и подг. гр.) учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка; • Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
16.	Гимнастика с элементами акробатики. Лазание и перелезание. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия гимнастических упражнений (лазание, перелезание) • Демонстрировать технику упражнений в лазанье и перелезание. • Преодолевать полосу препятствий с лазаньем и перелезанием в стандартных и вариативных условиях. • Демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; Демонстрируют перелезание через гимнастического козла и другие препятствия. • Выполнять ранее разученные передвижения по 	<p><i>Залезть, перелезть, подлезть. Лазать по канату. Залезать на гимнастическую стенку (на стул). Залезть на козла. Подлезть под козла. Перелезть через козла.</i></p>	1	12.12	

17.	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Лазание и перелезание. Зачет (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).</p>	<p>гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения на лазанье и перелезание (см. осн. и подг. гр.) без соревновательной деятельности и учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка; • Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>		1	14.12	
-----	---	---	--	---	-------	--

18.	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять подводящие упражнения на матах: Опорные прыжки на горку матов. • Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. • Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. • Демонстрировать вскок упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. 		1	18.12	
19.	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. Зачет.				1	19.12
20.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики и на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	21.12	
21.	Флорбол. Передача и прием мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия инвентаря (клюшка, мяч). • Демонстрировать передачу мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). • Демонстрировать прием мяча. • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. 	Клюшка, мяч, флорбол.	1	25.12	
22.	Флорбол. Броски мяча. Отбор мяча. Игра по упрощенным правилам.				1	26.12

	<ul style="list-style-type: none"> • Организовывать игру в флорбол, играть по Флорбол. Игра по упрощенным правилам. упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
Итого:				46ч	22

III четверть (32 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по лыжной подготовке и спортивными играми. Правила проведения закаливающих процедур.	<p>Изучать основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. • Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения. 	Лыжи, <i>лыжный костюм</i> , ботинки.	1	09.01	
				В процессе уроков		
2.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать значение занятий лыжами для здоровья. • Знать названия инвентаря (лыжи, ботинки, палки), 	Скользить. <i>Скользящий шаг. Надеть лыжный костюм (ботинки).</i>	1	11.01	
3.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.		Дайте мне, пожалуйста,	1	15.01	

4.	Лыжная подготовка. Скользкий шаг. Зачет.	<p>действий (скользить).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода без палок в процессе прохождения учебной дистанции. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<p>лыжи. <i>Одеться тепло.</i> <i>На улице холодно.</i> Идти на лыжах (с палками, без палок). Я еду быстро (медленно). Ехать одинаково.</p>	1	16.01	
5.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику поворотов переступанием в движении. 		1	18.01	
6.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении. Зачет.	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. 		1	22.01	
7.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику торможения плугом и упором. 		1	23.01	
8.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. Зачет.	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. 		1	25.01	
9.	Лыжная подготовка. Попеременный	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p>	<p>Идти на лыжах (с палками, без палок). Я</p>	1	29.01	

	двухшажный ход с палками. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода с палками в процессе прохождения учебной дистанции. • Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. 	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>			
10.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками.			1	30.01	
11.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход с палками. Зачет (техника выполнения попеременного двухшажного хода).	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	01.02	
12.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику спуска с пологих склонов. 	<i>Подъем, стойка. Высокая стойка, низкая стойка, подняться.</i>	1	05.02	
13.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов.	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	06.02	
14.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой» 	<i>Высокая стойка, низкая стойка. Спуск. Спуститься.</i>	1	08.02	
15.	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Т/б.	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	12.02	

16.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Игры.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	1	13.02	
17.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Игры.			1	15.02	
18.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафеты.			1	19.02	
19.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафеты.			1	20.02	
20.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафеты.			1	22.02	
21.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Полоса препятствий.			1	26.02	
22.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Полоса препятствий.			1	27.02	
23.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Зачет (прохождение дистанции до 2 км любым					29.02

	изученным способом без учета времени).					
24.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названием игры (баскетбол). • Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. • Демонстрировать передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, 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	04.03	
25.	Баскетбол. Ведение мяча. Зачет (техника).	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладевать названиями инвентаря (мяч), действий (ведение мяча). • Выполнять ведение мяча, стоя на месте. • Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед. • Демонстрировать ведение мяча (правой и левой рукой) с продвижением вперед; с изменением направления и скорости. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>			05.03	
26.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p>			1	07.03

27.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Зачет (техника).	<ul style="list-style-type: none"> • Овладеть названиями действий (ловить и передавать мяч). • Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Демонстрировать ловлю и передачу мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. • Закреплять и совершенствуют навыки передачи, ловли посредством подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом» и др. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	11.03	
28.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Т/б. Зачет (техника).	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладеть названиями действий (бросать мяч). • Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель) • Закреплять и совершенствовать навыки броска мяча посредством подвижных игр «Подвижная цель», «Быстро и точно» и др. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	12.03	
29.	Экспресс – тесты: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Выполняют на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.		1	14.03	

30.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Закреплять и совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и броска мяча посредством подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол». <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	18.03		
31.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.			Баскетбол, бег, бегать, <i>подбросить</i> , бросить, <i>перебросить</i> , нога, левая, правая, <i>бросок</i> , плечо, <i>вести</i> , <i>отскок</i> , мяч, <i>ведение мяча</i> . <i>ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч. Правое (левое) плечо. Вести девочку (мальчика) за руку. Вести мяч на месте. Мяч отскочил.</i>	1	19.03	
32.	Подвижные игры на материале игры в баскетбол.				1	21.03	
Итого:				78 ч	32		

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

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
1	Флорбол. Школа мяча.	<p>Демонстрируют правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Ведение мяча. Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 3—5 м). Прием мяча.</p> <p>Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).</p>	<p>Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол.</i> <i>Ведение мяча.</i> <i>Удар по мячу.</i></p>			
2	Футбол. Школа мяча.	<p>Овладевают названием игры (футбол), названиями инвентаря (мяч, футбольный мяч), действий (ведение мяча, вести мяч, остановить мяч, передать мяч).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; удары по воротам.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p>	<p>Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч</p>			
Итого:						

IV четверть (20 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. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Правила, судья, победитель, <i>соревнование, награждение</i>	1	04.04				
		<ul style="list-style-type: none"> • Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (их влияние на самочувствие и работоспособность человека). • Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в труде и учебе. 					В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту). • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». • Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см). <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладеть названиями инвентаря (стойка, планка, маты), действий (прыгать с высоты, прыгать в высоту). • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». • Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях 	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше.</i>	1	08.04				
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.						1	09.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.						1	11.04	
5.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Зачет.						1	15.04	

		<p>учебной деятельности (выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
6.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия действий (метание мяча). 	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. <i>Метать мяч далеко.</i>	1	16.04	
7.	Легкая атлетика. Метание мяча. Зачет. Бросок набивного мяча. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Соблюдать технику метания малого мяча; <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • См. основную и подготовительную группы. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>		1	18.04	
8.	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Зачет.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами. • Соблюдать технику броска большого мяча. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику броска набивного мяча 		1	22.04	

		<p>из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние (выполняется по допуску врача).</p> <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</p>				
9.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Т/б.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Описывать технику низкого старта. • 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). 	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	23.04	
10.	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 30 метров - зачет.	<p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности. • Описывать технику низкого старта. • 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. 	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	25.04	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
11.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 60 метров. Техника равномерного длительного бега.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять равномерный медленный (без учета времени) бег. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. <i>Бежать</i> прямо. Бежать быстро (медленно).	1	27.04	
12.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Тест Купера - зачет . Т/б.			1	02.05	
13.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать названия инвентаря (мяч), игры (волейбол), действий (передача мяча). • Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. • Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. • Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Волейбол. Мяч. <i>Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.</i>	1	06.05	
14.	Волейбол. Приём и передача мяча. Т/б.			1	07.05	
15.	Волейбол. Приём и передача мяча.			1	13.05	
16.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.			1	14.05	
17.	Экспресс – тесты: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, прыгать, прыжок.	1	16.05	

	места.					
18.	Футбол. Ведение мяча. Остановка мяча. Т/б.	ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ: <ul style="list-style-type: none"> Знать названия инвентаря (мяч), игры (футбол), действий (ведение, остановка, передача мяча). Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику остановки мяча. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч	1	20.05	
19.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			1	21.05	
20.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.			1	23.05	
Итого:				98 ч	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, *лазть*, *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 (голове) 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).

Разговорная речь:

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

Лист коррекции программы

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