

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


/ Шевцова /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

для 5 В класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 5-в класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599, а также с федеральной адаптированной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (приказ Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1026, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Цель программы по физической культуре: максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе. А также развитием навыков речевого общения.

Задачи программы по физической культуре:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;
3. 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;
4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
5. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
6. Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

8. Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Учет особых образовательных потребностей слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Общая характеристика учебного предмета: Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

Предметом обучения физической культуре в школе, осуществляющееся в соответствии федеральным государственным стандартом, является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творческое мышление, самостоятельность, речь.

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.

Физическая культура направлена на развитие двигательной активности учащихся, развитие положительной динамики в развитии физических качеств.

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

1. Формирования потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
2. Многообразия методов и средств обучения – применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененные и целостные методы обучения, интенсивные методы обучения и развития двигательных навыков, игровые методы и т.д.
3. Вариативности выполнения физических упражнений.
4. Различных физических упражнений.
5. Разным уровнем заданий для учеников с учетом состояния здоровья, половозрастных особенностей, физической подготовленности.
6. Прикладного характера физической культуры – подготовка к трудовой деятельности, к репродуктивной функции.

7. Проектирования процесса индивидуальных программ оздоровления, физического совершенствования.
8. Индивидуализации и дифференциации процесса обучения.
9. Коррекционной направленности обучения.
10. Комплексности обучения на основе перспективных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическая культура (а также подсистема – адаптивная физическая культура) - это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Полноценное развитие слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с такими детьми основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся с интеллектуальными нарушениями, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Наличие нарушений слуха, а также других комплексных дефектов, обусловленных нарушением слуха и интеллектуальной недостаточностью, сказывается на эффективности учебно-педагогического процесса, что приводит к снижению физической подготовленности. Поэтому особое внимание при работе с детьми уделяется подробному объяснению и показу упражнений. Некоторые упражнения даются в облегченном варианте, с учётом уровня физического развития и физической подготовки, а также состояния его здоровья.

Слабослышащие дети с интеллектуальными нарушениями представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего физического, интеллектуального и речевого развития. А также наличие дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками;

трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга влияют на усвоение программы.

Результаты исследований показывают, что большая часть слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени. Все эти особенности необходимо учитывать при постановке целей и задач решаемых в рамках занятий физической культуры.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;
- 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 воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Специфика обучения слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) предполагает затрудненное усвоение различных двигательных умений и навыков на уроках физической культуры и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих **специфических задач (коррекционных, компенсаторных, профилактических)**:

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
8. Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках.
9. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.
10. Развитие речевого слуха;
11. Усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях.

12.Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

Специфика обучения учащихся с ОВЗ

Специфика организации обучения слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями заключается в коррекции присущих этим детям психофизических особенностей (снизить чрезмерную двигательную реактивность, способствовать снятию эмоциональной перенапряженности).

А также создание слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

Специфика овладения слабослышащими детьми с интеллектуальными нарушениями речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в выделении материала по развитию разговорной речи (приложение №1. *курсивом* помечен речевой материал, обязательный только для понимания).

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

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного зала школы-интерната № 31. Такие разделы и темы заменяются на другие на время отсутствия оборудования:

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

2. Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» сокращается только до раздела «Лыжная подготовка».

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по 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: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум», «РЭШ», «Сферум». Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

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 основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся и общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 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).

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 незлышащих 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. Осуществляется контроль по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств с помощью экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **основной группе** проверяется техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем.

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **подготовительной группе** проверяется техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики проверяются, как СМГ).

У учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)** оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) при учете индивидуальных особенностей учащегося.

Формы контроля

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	• Бег 60 метров

			<ul style="list-style-type: none"> • Тест Купера
2	Октябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <p><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <p><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.</p>
5	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 2 км • Одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.
6	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча (б/б) – техника. • Передача и ловля мяча (б/б) – техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <p><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера
8	Май	Зачет	<p><u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.</p>

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Специальная медицинская группа (СМГ) создается для тех школьников, которым по состоянию здоровья не рекомендуются уроки физической культуры в основной и подготовительной группах.

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 интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания.

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 методов 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.

Содержание учебного предмета (102 часа)

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" сокращается только на раздел «Лыжная подготовка». Она направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Когда климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить её спортивными и подвижными играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, флорболом.

Теоретические сведения (в процессе уроков)

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека. Правила составления комплекса упражнений.

Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения в режиме дня.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Гимнастика

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Строевые упражнения (построение и перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием). Организующие команды и приёмы.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-

временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

Гимнастика (для СМГ)

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

Требования к уровню усвоения материала:

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

Лёгкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Разминка в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

Бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий,

бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

Метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Бросок набивного мяча.

Легкая атлетика (для СМГ)

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

Требования к уровню усвоения материала:

- Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, в длину, с высоты до 30 см).
- Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).
- Демонстрировать технику метания малого мяча (в цель, на дальность).
- Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
- Демонстрировать приросты результатов в показателях развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, точности.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания здоровья. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

Лыжная подготовка (для СМГ)

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

Требования к уровню усвоения материала:

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

Подвижные игры

Техника безопасности на занятиях.

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры

Командные игры: баскетбол, волейбол, флорбол, настольный теннис.

Баскетбол: Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол: Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис: Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Флорбол: Передвижение по площадке в стойке флорболиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение мячом. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Подвижные и спортивные игры (для СМГ)

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

Требования к уровню усвоения материала:

- Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
- Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
- Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
- Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
- Работать в команде.
- Перечислять названия и правила игр, инвентарь.
- Соблюдать правила поведения и безопасности.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Резервное время учителя: 3 часа на учебный год.

Формы учета рабочей программы воспитания

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета (в соответствии с ФГОС ООО ОВЗ)

Оценка усвоения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с интеллектуальными нарушениями предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Учебный предмет «физическая культура»

способствует коррекции и развитию сенсорной, эмоциональной, двигательной сфер, которые более пластичны и динамичны, соответственно, результативность этой работы будет более очевидной, чем по другим предметам.

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

Личностные результаты:

1. Умение развивать и поддерживать мотивацию и интерес познания к физкультурной деятельности;
2. Умение осуществлять доброжелательное, осознанное отношение к человеку, независимо от его особенностей и возможностей, основываясь на взаимопонимании и взаимопомощи;
3. Умение к проявлению дисциплинированности, самостоятельности, ответственности при принятии лично-значимых решений;
4. Умение сотрудничать со сверстниками и детьми младшего и старшего возраста, при этом проявляя положительные качества личности при решении задач;
5. Умение демонстрировать свои чувства и поступки, которые характеризуют нравственное поведение;
6. Умение проявлять ответственную и деятельностную активность при поддержании здорового образа жизни и т.д.

Предметные результаты:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Метапредметные результаты:

1. Умение определять и планировать цель своего физического развития;
2. Умение проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме.
3. Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, умение использовать данные, которые получены в ходе контроля учителя, с целью принятия решений и осознанного выбора в физкультурной деятельности с помощью учителя/родителей.
4. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*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 плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя 3 часа

I четверть (25 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике и подвижным играм.	Правила. Игра.	1	1.09	
	Правила составления комплекса упражнений. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	<ul style="list-style-type: none"> • Приводить примеры комплексов упражнений, уметь самостоятельно их составлять. • Понимать значимость утренней зарядки для организма человека. 	<i>Голова, рука(и), нога(и), туловище, живот, спина, шея</i>	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Ходьба.	<p style="text-align: center;"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Называть легкоатлетический инвентарь. 	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	4	4.09 7.09 8.09 11.09	
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.					
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Зачет 30 метров (техника).					
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Зачет 60 метров (техника).					

		<ul style="list-style-type: none"> Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
6.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Бег в равномерном темпе 10-12 мин, кроссовый бег на 1000 м. Называть легкоатлетический инвентарь. <p><i>Специальная медицинская группа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени). Называть легкоатлетический инвентарь. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	14.09	
7.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.			1	15.09	
8.	Легкая атлетика. Кроссовый бег. Зачет - бег в чередовании с ходьбой – 1000 м (без учета времени).			1	18.09	
9.	Легкая атлетика. Прыжки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат. 	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше	1	21.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжки. Зачет (техника).			1	22.09	

		<ul style="list-style-type: none"> • Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам). • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
11.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. • Называть легкоатлетический инвентарь. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Называть легкоатлетический инвентарь. 	Мяч, далеко, цель, метать.	1	25.09	
12.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность. Зачет (техника).		Метать мяч. Малый мяч.	1	28.09	
13.	Легкая атлетика. Зачет – метание на точность/дальность (техника).				1	29.09

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнения на профилактику нарушений зрения. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
14.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча. Зачет (техника, 1 кг)	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 1 кг) на дальность разными способами: из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. Называть легкоатлетический инвентарь. Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность разными способами (<i>выполняется по допуску врача</i>). 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>	Мяч, бросать, большой.	1	2.10	
15.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных 	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики, встать, круг, правое, левое,	1	5.10	

16.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.	<p>двигательных действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. • Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. • Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). • Работать в команде. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	6.10	
17.	Экспресс – тесты. Подвижные игры.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка, туловище, бег, прыгать.	1	9.10	
18.	Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></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 внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в 		1	12.10	
19.	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся			1	13.10	

	мячу, остановка катящегося мяча).	парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.			
20.	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<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. 		1	16.10
21.	Футбол. Удар по воротам на точность попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	<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	19.10
22.	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<p>Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.</p>		1	20.10
23.	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>		1	23.10
24.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<p>Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		1	26.10
25.	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).			1	27.10

	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности</p> <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>				
Итого				25 ч	25

II четверть (20 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Изучать технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	<i>Опасно, не опасно.</i>	1	9.11	
	Режим дня, его основное содержание. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения в режиме дня.	<ul style="list-style-type: none"> Понимать значимость режима дня. Знать комплексы физкультминуток, понимать значение с режимом дня. 	Голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея, осанка.			
2.	Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></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 	Встать, <i>круг</i> , правое, <i>левое</i> , <i>носки, пятки</i> , рука, нога, <i>поднять</i> , <i>опустить</i> , <i>наклонить</i> , <i>повернуть</i> , <i>сесть</i> ,	1	10.11	

		<p>рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь!»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении с поворотом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.). • Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>	<p>вверх, <i>пояс</i>, стоять, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, <i>вытянутые</i>, руки, <i>строй</i>, вправо, влево, <i>приставить</i>.</p>			
3.	Гимнастика. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения упражнений без предметов: упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. • Демонстрировать технику выполнения упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p>	<p><i>Стойка.</i> Упор, <i>присев, лежа.</i> Сед, сидеть, присед. Лежать, лёжа, спина, живот. Присед, присев, <i>группировка, перекат.</i> Я <i>сделал группировку.</i> Упор, <i>присев,</i> присед, <i>группировка, перекат,</i> Я <i>сделал группировку.</i> Я <i>сделал перекат.</i></p>	1	13.11	
4.	Гимнастика. Упражнения с предметами.		1	16.11		
5.	Гимнастика. Упражнения с предметами.		1	17.11		

		<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки. • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п. • Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч. • Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п. <p>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</p>				
6.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Называть снаряды и гимнастические упражнения. • Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения на равновесие (см. осн. и подг. гр.) <p>Исключаются упражнения, противопоказанные</p>	Скамейка, рейка, стоять, стойка.	1	20.11	
7.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.		Стоять ровно. Стоять красиво. Идти по рейке. Встать на скамейку.	1	23.11	
8.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.		См. материал «Элементы акробатических упражнений»	1	24.11	
9.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.			1	27.11	

		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально</i>				
10.	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения. • Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</i></p>	Вис, висеть, перекладина.	1	30.11	
11.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы и упоры. Зачет (техника).				1	1.12
12.	Гимнастика. Полоса препятствий.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения лазания и перезелания. • Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. • Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. • Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. 	Переползать, подползать, рейка перешагнуть, Лазать по стенке. Перелезть через козла. Перелезть через скамейку. Идти по рейке. Сесть на скамейку. Я лазаю по стенке (скамейке). Он перелез через бревно (скамейку, козла). Я залез на	1	4.12	
13.	Гимнастика. Полоса препятствий.				1	7.12

		<ul style="list-style-type: none"> • Называть снаряды и гимнастические упражнения. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> • Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие. • Называть снаряды и гимнастические упражнения. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i> 	<i>стенку (скамейку, маты, козла). Он перелез через бревно (скамейку, маты, козла).</i>			
14.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача). • Называть снаряды и гимнастические упражнения. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i> 		1	8.12	
15.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять ранее изученные элементы акробатики. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. 	Повторение материала ранее изученных тем	1	11.12	

		<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять ранее изученные элементы акробатики. • Перечислять названия и правила игр, инвентарь. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>			
16.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. • Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног и туловища. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия. • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Соблюдать правила поведения и безопасности. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	<p><i>Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить, поймать, взять, пояс бедро, шагать, палка, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево.</i></p>	1	14.12
17.	Экспресс – тесты. Подвижные игры на материале строя и общеразвивающих	<p>Выполнять на результат: поднимание туловища, отжимание подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.</p> <p>Выполнять правила игр</p>	Повторение пройденного материала	1	15.12

	упражнений.				
18.	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол. • Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. <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>	Клюшка, мяч, флорбол.	3	18.12 21.12 22.12
19.	Флорбол. Передача, прием и удары. Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).				
20.	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Флорбол. Бросок по воротам на точность попадания в цель.				
Итого				45 ч	45

III четверть (30 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 лыжной подготовке и спортивными играми.	Изучать основные требования к одежде и обуви лыжника, значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.		1	11.01	
	Физическое развитие человека. Осанка как показатель	➤ Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.		В процессе уроков		

	физического развития человека.					
1.	Лыжная подготовка. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом. • Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Лыжи, лыжный костюм, ботинки.	1	12.01	
2.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием. • Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки. • Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий. 	Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно.	1	15.01	
3.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. В движении. Зачет (техника).	<ul style="list-style-type: none"> • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>		1	18.01	
4.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать основную стойку лыжника. 		5	19.01	

5.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного шага в процессе прохождения учебной дистанции. • Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки. • Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий. • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>			22.01	
6.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.				25.01	
7.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.				26.01	
8.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Зачет (техника).				29.01	
9.	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска 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>	<p><i>Поворот, повернуться на лыжах.</i></p>	1	1.02	
10.	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой». Зачет (техника).			1	2.02	
11.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.			1	5.02	
12.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Зачет (техника).			1	8.02	
13.	Лыжная подготовка. Торможение плугом.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивать технику торможения «плугом» и «упором» <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах,</p>		1	9.02	
14.	Лыжная подготовка. Торможение плугом. Зачет			1	12.02	

	(техника).	исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально			
15.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2,5 км.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений. • Соблюдать правила поведения и безопасности. • Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: 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.	3	15.02 16.02 19.02
16.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2 км.				
17.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2 км. Зачет (техника, без учета времени).				
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать основную стойку лыжника. • Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. • Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. • Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений. 	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	22.02
19.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				26.02
20.	Лыжная подготовка.				29.02

	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> 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> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
21.	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <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.	1	1.03	
22.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <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, мяч, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.	1	4.03	
23.	Баскетбол. Ведение мяча в	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i>	Баскетбол, мяч, бег,	2	7.03	

	низкой, средней и высокой стойках.	<ul style="list-style-type: none"> • Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр. • Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (ведение мяча). • Демонстрировать передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. • Демонстрировать ведение мяча (правой и левой рукой) стоя на месте, с продвижением вперёд. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	бегать, <i>ведение мяча.</i>		11.03	
24.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Зачет (техника).					
25.	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель). <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, мяч, <i>баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.</i>	1	14.03	
26.	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками.. Зачет (техника).			1	15.03	
27.	Экспресс - тесты	Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Пресс, скакалка.	1	18.03	
28.	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в вариативных (игровых) условиях. • Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	21.03	
29.	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).			1	22.03	

Итог	75 ч	75	
-------------	-------------	-----------	--

**Календарно-тематический план (III четверть)
Замена лыжной подготовки при неблагоприятных условиях ее проведения.**

№	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
1	Флорбол. Школа мяча.	Демонстрируют правильный хват клюшки. Упражнения с клюшкой (имитационные движения клюшкой без мяча, упражнения с использованием мяча на месте и в движении). Удар клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Прием мяча. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч).	Клюшка, мяч, бросать мяч, передать мяч, <i>флорбол.</i>			
2	Футбол. Школа мяча.	Демонстрируют технику выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Овладевают названием инвентаря (ворота, мяч).	Футбол, мяч, бросить, поймать, взять, играть, далеко. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч			
Итого				18ч		

IV четверть (21 часа)

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

1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Опасно, не опасно.	1	4.04	
	Значение физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена). ➤ Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе. 		В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». • Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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), (выполняется по допуску врача). • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. 	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>		5.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				8.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Зачет (техника).				3	11.04

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
5.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению. • Называть легкоатлетический инвентарь. <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. • Демонстрировать метания малого мяча. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Упражнения на профилактику нарушений зрения. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч	2	12.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Зачет (техника).				15.04	
7.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча. Зачет (1 кг, техника).	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • 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. • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. • Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность разными способами 	Бросать, большой, далеко, близко.	1	18.04	

		<p><i>(выполняется по допуску врача).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
8.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег с преодолением препятствий.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. • Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук. • Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	19.04	
9.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Зачет 30 и 60 метров (техника).	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук. • Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м. • Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>		1	22.04	

10.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Зачет - бег в чередовании с ходьбой – 1000 м (без учета времени).	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять равномерный медленный (до 10-12 мин) бег, кросс до 1 км • Называть легкоатлетический инвентарь. • Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени). • Называть легкоатлетический инвентарь. • Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц. <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.	1	25.04	
11.	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) • Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку. • Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) • Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. • Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) 	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.	5	26.04	
12.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.				27.04	
13.	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.				2.05	
14.	Волейбол. Прямой нападающий удар				3.05	
15.	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				6.05	

		<ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности <p>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
16.	Экспресс - тесты	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.	1	13.05	
17.	Экспресс - тесты			1	16.05	
18.	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<p>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. • Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, • Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) • Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). • Взаимодействовать со сверстниками в процессе 	Футбол, мяч, играть, далеко. <i>Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.</i> Повторение ранее изученных тем	4	17.05	
19.	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).				20.05	
20.	Футбол. Удар по воротам на точность попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).				23.05	
21.	Футбол. Тактика игры (тактика свободного				24.05	

	<p>нападения, позиционное нападение).</p>	<p>совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения. • Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально. .</p>				
Итого				96 ч	96	

Речевой материал для учащихся.

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

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

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

Разговорная речь:

- Дайте мне
- Возьмите...
- Извините меня;
- Можно зайти в зал;
- Помоги (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		