

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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 г., протокол № 2

Председатель МО:   
/ **А.В. Шевцова** /

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023 г.,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 252

Директор БОУ  
школы-интерната № 31

  
/ **А.В. Иванова** /  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

для 8 «В» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **адаптивной физической культуре** для учащихся 8-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**.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в школе, осуществляется 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.

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.

### Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

#### Цель:

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:**

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

### **Коррекционная направленность программы**

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.

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

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**

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 «Подвижные игры» и «Спортивные игры».

2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» тема «Лазание по канату» заменяется на другие темы с лазанием и перелезанием.

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

К коррективам относится следующее:

Включение раздела «Спортивные игры» в программу с 1-го года обучения. Это связано с тем, что спортивные игры воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины.

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

УМК: в.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2021

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

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

Рабочая программа в соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната №31 Невского района Санкт-Петербурга на 2023 – 2024 учебный год рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели в году).

## **Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

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

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

### **Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету**

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

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

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

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для слабослышащих и позднооглохших 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 (согласно локальному акту образовательного учреждения)**

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 физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету в полном объеме (оценивается техническая правильность

выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики сдают зачеты, как СМГ).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

При условии продолжительного отсутствия ученика на уроках физкультуры по уважительной причине (например, по болезни) и в случае, когда сдача определенных нормативов не представляется возможным (например, из-за неблагоприятных погодных условий), сдача нормативов может быть заменена на **экспресс-тесты** (теоретические и практические) по физкультуре.

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

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

### Формы контроля

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30 метров (техника выполнения)</li> <li>• Тест Купера (техника выполнения)</li> <li>• Прыжок в длину с места (техника выполнения)</li> <li>• Метание малого мяча (техника выполнения)</li> <li>• Бросок набивного мяча (1 кг) (техника выполнения)</li> </ul>
2	Октябрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку (оценивается техника выполнения упражнений).
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Группировка в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке</li> <li>• «Мост» из положения упор сидя, с переходом в упор лежа сзади.</li> <li>• Прогибание («лодочка»);</li> <li>• Упоры, седы;</li> <li>• Упражнения на растяжку.</li> </ul>
4	Декабрь	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа (оценивается техника выполнения упражнений).
5	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скользящий шаг; (техника выполнения)</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный двухшажный ход; (техника выполнения)</li> <li>• Передвижение на лыжах до 1 км (техника выполнения)</li> </ul>
6	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча (б/б) – техника.</li> <li>• Передача и ловля мяча (б/б) – техника.</li> <li>• Бросок мяча в корзину (б/б) – техника.</li> </ul> <p><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания. (оценивается техника выполнения упражнений).</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в высоту (техника выполнения)</li> <li>• Метание мяча (техника выполнения)</li> <li>• Бег 30 м (техника выполнения)</li> <li>• Тест Купера (техника выполнения)</li> </ul>
8	Май	Зачет	<p><i>Экспресс-тесты по ОФП за год:</i> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг) (оценивается техника выполнения упражнений).</p>

### Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

**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 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**

### **Знания о физической культуре**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики. Правила составления комплекса упражнений.

Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(на каждом уроке)

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, а также гимнастика для профилактики нарушения зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).

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

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактика плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный

типы), выполняемые в различных исходных положениях. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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 (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. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). 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 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).

### ***Легкая 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.

Спринтерский бег (высокий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на результат). Длительный бег (бег в равномерном темпе, кроссовый бег). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность; бросок набивного мяча, ловля набивного мяча). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.

### ***Спортивные игры***

Правила и организация избранной игры (по волейболу, баскетболу, футболу, флорболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.

#### **Баскетбол**

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.
- Ловля и передача мяча от груди, от плеча.
- Броски мяча одной и двумя руками.

- Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Футбол**

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения).
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Флорбол**

- Стойка игрока, передвижения, остановки.
- Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.
- Передача, прием и удары.
- Броски мяча и остановка мяча.
- Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).
- Бросок по воротам на точность попадания в цель.

### **Лыжная подготовка**

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

Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

**Резервное время учителя:** 2 часа на учебный год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Деятельность образовательного учреждения общего образования 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 личностно-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.

#### **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.

#### **Предметные результаты:**

1. Понимание роли и значения физической культуры при формировании личностных качеств, активное включение в здоровый образ жизни и т.д.
2. Владение знаниями о физическом совершенствовании человека.
3. Соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма.
4. Формирование умений наблюдать за развитием своих физических качеств, умение оценивать свое текущее состояние организма.
5. Развитие умений выполнять комплексы оздоровительных, корригирующих, общеразвивающих упражнений, которые учитывают индивидуальные особенности, состояние здоровья, режим учебной деятельности.
6. Правильное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
7. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
8. Выполнение гимнастических комбинаций с учетом индивидуальных возможностей.
9. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
10. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Учебно – методические средства, материально-техническое оснащение образовательного процесса**

##### ***Список литературы (основной)***

1. М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019.
2. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2019.

##### ***Список литературы (дополнительный для учителя)***

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
3. В.И. Лях «Физическая культура». 5-11 классы. Учебник. ФГОС. Москва, Просвещение, 2013. (на кабинет). (Программа "Школа России).
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 оснащение образовательного процесса.**

<b>№</b>	<b>Название инвентаря</b>
<b>1.</b>	Набивные мячи
<b>2.</b>	Футбольные мячи
<b>3.</b>	Волейбольные мячи
<b>4.</b>	Баскетбольные мячи
<b>5.</b>	Мячи для флорбола
<b>6.</b>	Балансировочный мяч (большой)
<b>7.</b>	Балансировочный мяч (малый)
<b>8.</b>	Канат
<b>9.</b>	Гантели
<b>10.</b>	Планка для прыжков в высоту
<b>11.</b>	Стойки для прыжков в высоту
<b>12.</b>	Гимнастический козел
<b>13.</b>	Гимнастический мостик
<b>14.</b>	Маты борцовские
<b>15.</b>	Гимнастические маты
<b>16.</b>	Лыжи
<b>17.</b>	Палки лыжные
<b>18.</b>	Ботинки лыжные
<b>19.</b>	Перекладина гимнастическая
<b>20.</b>	Легкоатлетические барьеры
<b>21.</b>	Обручи
<b>22.</b>	Гимнастические палки
<b>23.</b>	Клюшки для флорбола
<b>24.</b>	Мячи для флорбола
<b>25.</b>	Фитболы

<b>26.</b>	Степ-платформы
<b>27.</b>	Магнитофон
<b>28.</b>	Теннисные мячи
<b>29.</b>	Таблички с речевым материалом
<b>30.</b>	Презентации
<b>31.</b>	Компьютер
<b>32.</b>	Скакалка гимнастическая
<b>33.</b>	Стенка гимнастическая
<b>34.</b>	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
<b>35.</b>	Гимнастические скамейки

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

### 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	
	Понятие «комплекс физических упражнений».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приводить примеры комплексов упражнений (с учетом последовательности) и определять их направленность.</li> </ul>	<i>Голова, рука(и), нога(и), туловище, живот, спина, шея</i>	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	4	5.09 6.09 8.09 12.09	
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.					
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет 30 метров (техника).</b>					
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет 60 метров (техника).</b>					

		<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) без учета времени.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
6.	Легкая атлетика. Равномерный бег.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени).</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	13.09	
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег.			1	15.09	
8.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Зачет - бег в чередовании с ходьбой – 1000 м (без учета времени).</b>			1	19.09	
9.	Легкая атлетика. Прыжки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он	1	20.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжки. <b>Зачет (техника).</b>			1	22.09	

		<p>изменяющихся условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки на месте, с поворотом вправо-влево, с продвижением вперед-назад, в длину, спрыгивание с горки матов, в высоту с места, по разметкам).</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	прыгнул дальше			
11.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>	Мяч, далеко, цель, метать.	1	26.09	
12.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность. <b>Зачет (техника).</b>		Метать мяч. Малый мяч.	1	27.09	
13.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. <b>Зачет – на точность/дальность (техника).</b>		1	29.09		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
14.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча. <b>Зачет (техника, 1 кг)</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной - 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.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность разными способами (<i>выполняется по допуску врача</i>).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Мяч, бросать, большой.	1	3.10	

15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики, встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	4.10	
16.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	6.10	
17.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.			1	10.10	
18.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	11.10	
19.	Специальные коррекционные игры для слабослышащих детей.			1	13.10	
20.	<b>Экспресс – тесты.</b> Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка, туловище, бег, прыгать.	1	17.10	
21.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной</li> </ul>		1	18.10	

22.	Футбол. Ведение мяча.	<p>стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <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	20.10	
23.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.			1	24.10	
24.	Волейбол. Приём и передача мяча.			1	25.10	
25.	Волейбол. Подача мяча.			1	27.10	
<b>Итого</b>			<b>25 ч</b>	<b>25</b>		

**II четверть (22 часа)**

№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во	Сроки
---	------	--	------------------	--------	-------

п/п				часов	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	7.11	
	Строение тела человека (скелет, мышцы, осанка).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</li> <li>➤ Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.</li> </ul>	Голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея, осанка.	В процессе уроков		
2.	Гимнастика. Организующие команды и приёмы.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. основная стойка, посторенние 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.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные</i></p>	Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, пояс, стоять, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, вытянутые, руки, строй, вправо, влево, приставить.	1	8.11	

		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>					
3.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять элементы акробатических упражнений (см. осн. и подг. гр.)</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные</i></p>	Стойка. Упор, присев, лежа. Сед, сидеть, присед. Лежать, лёжа, спина, живот. Присед, присев, группировка, перекат. Я сделал группировку. Упор, присев, присед, группировка, перекат, Я сделал группировку. Я сделал перека.	1	10.11		
4.	Гимнастика. Акробатические упражнения.				1	14.11	
5.	Гимнастика. Акробатические упражнения. <b>Зачет.</b>				1	15.11	

		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
6.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на равновесие (см. осн. и подг. гр.)</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</i></p>	Скамейка, рейка, стоять, стойка.	1	17.11	
7.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и напольном гимнастическом бревне: хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке, лазание по наклонной гимнастической скамейке.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения на равновесие (см. осн. и подг. гр.)</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</i></p>	Стоять ровно. Стоять красиво. Идти по рейке. Встать на скамейку.	1	21.11	
8.	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук:</li> </ul>	См. материал «Элементы акробатических упражнений»	1	22.11	
9.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. <b>Зачет.</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения рук:</li> </ul>	См. материал «Элементы акробатических упражнений»	1	24.11	

		<p>вверх, вниз, в стороны, вперед, на пояс, к плечам, за спину, перед грудью и т.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять основные положения и движения ног: ноги вместе, на ширине плеч, шире плеч.</li> <li>• Выполнять основные положения и движения туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и т.п.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</i></p>				
10.	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> </ul>	Вис, висеть, перекладина.	1	28.11	
11.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. <b>Зачет (техника).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Выполнять упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально</i></p>		1	29.11	
12.	Гимнастика. Лазание и перелезание.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания.</li> </ul>	Переползать, подползать, рейка перешагнуть, Лазать по стенке. Перелезать через козла. Перелезать	1	1.12	
13.	Гимнастика. Лазание и перелезание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> </ul>		1	5.12	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения. <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></li> </ul>	<p>через скамейку. Идти по рейке. Сесть на скамейку. <i>Я лазаю по стенке (скамейке). Он перелез через бревно (скамейку, козла). Я залез на стенку (скамейку, маты, козла). Он перелез через бревно (скамейку, маты, козла).</i></p>			
14.	Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастического козла.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности (выполняется по допуску врача).</li> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p>		1	6.12	

		<i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
15.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	8.12	
16.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, команды «равняйся», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево).</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</li> <li>• Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног и туловища.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению</li> </ul>	<p><i>Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить, поймать, взять, пояс бедра, шагать, палка, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колено, вправо, влево.</i></p>	1	12.12	

		<p>учителя (см. осн. и подг. гр.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки (без предметов и с предметами), локального развития мышц туловища, профилактики плоскостопия.</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Выполнять основные ранее изученные положения и движения рук, ног, туловища.</li> <li>• Выполнять упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p>			
17.	Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><b><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> </ul>	Повторение материала ранее изученных тем	1	13.12
18.	Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><b><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные</i></b></p>		1	15.12

		<i>медиками каждому учащемуся индивидуально.</i>				
19.	Экспресс – тесты. Выполнять на результат: поднимание туловища, отжимание подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу	Выполнять на результат: поднимание туловища, отжимание подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Повторение пройденного материала	1	19.12	
20.	Подвижные игры на материале строя и общеразвивающих упражнений. Экспресс – тесты.	Выполнять правила игр		1	20.12	
21.	Флорбол. Передача и прием мяча. Подвижные игры на материале флорбола.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Клюшка, мяч, флорбол.	3	22.12 26.12 27.12	
22.	Флорбол. Броски мяча. Подвижные игры на материале флорбола.					
23.	Флорбол. Отбор мяча.					
24.	Флорбол. Подвижные игры на материале флорбола.			1	29.12	
<b>Итого</b>				<b>24 ч</b>		

**III четверть (31 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	9.01	
	Правила проведения закаливающих процедур.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</li> <li>➤ Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</li> </ul>				
1.	Лыжная подготовка. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Требования к температурному режиму.	<p align="center"><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке.</li> <li>• Соблюдать требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Демонстрируют технику дыхания при ходьбе на лыжах.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> </ul>	Лыжи, <i>лыжный, костюм</i> , ботинки.	1	10.01	

		<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
2.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul>	<i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно.</i>	1	12.01	
3.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. В движении. <b>Зачет (техника).</b>	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.		1	16.01	
4.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного шага в процессе прохождения учебной дистанции.</li> </ul>		5	17.01	
5.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> </ul>			19.01	
6.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul>			23.01	
7.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных</li> </ul>			24.01	
8.	Лыжная подготовка.				26.01	

	Попеременный двухшажный ход. <b>Зачет (техника).</b>	двигательных действий. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
9.	Подъем «лесенкой» и «елочкой».	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> • Демонстрировать технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска с пологих склонов.  <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	<i>Поворот, повернуться на лыжах.</i>	1	30.01	
10.	Подъем «лесенкой» и «елочкой». <b>Зачет (техника).</b>			1	31.01	
11.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов.			1	2.02	
12.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. <b>Зачет (техника).</b>			1	6.02	
13.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> • Разучивать технику торможения «плугом» и «упором» <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально		1	7.02	
14.	Лыжная подготовка. Торможение плугом и упором. <b>Зачет (техника).</b>			1	9.02	
15.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2,5 км.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> • 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.	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	3	13.02 14.02 16.02	
16.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2,5 км.					
17.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 2,5 км. <b>Зачет (техника, без учета времени).</b>					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	3	20.02	
19.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				21.02	
20.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.				27.02	
21.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> </ul>	Баскетбол, бег, бегать.	1	28.02	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>				
22.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, бег, бегать, мяч, <i>ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.</i>	1	1.03	
23.	Баскетбол. Ведение мяча.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в баскетбол (ведение мяча).</li> <li>Демонстрировать передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.</li> <li>Демонстрировать ведение мяча (правой и левой рукой) стоя на месте, с продвижением вперёд.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, мяч, бег, бегать, <i>ведение мяча.</i>	2	5.03 6.03	
24.	Баскетбол. Ведение мяча. <b>Зачет (техника).</b>					

25.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать броски в цель (кольцо, щит, обруч, вертикальную и горизонтальную цель).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Баскетбол, мяч, баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.	1	12.03	
26.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. <b>Зачет (техника).</b>			1	13.03	
27.	Экспресс – тесты. Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	<p>Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>	Пресс, скакалка.	1	15.03	
28.	Экспресс – тесты. Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.			1	19.03	
29.	Подвижные игры на материале баскетбола.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	20.03	
30.	Подвижные игры на материале баскетбола.			1	22.03	
<b>Итого</b>				<b>31 ч</b>		

**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
<b>Спортивные игры</b>						
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>	6		
2	Волейбол. Школа мяча.	Демонстрируют подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в движении, броски на заданное расстояние и высоту. Овладевают названием инвентаря (сетка, мяч).	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, <i>Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</i>	6		
3	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	6		
<b>Итого</b>				<b>18ч</b>		

***IV четверть (20 часа)***

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Изучать технику безопасности по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм.	Опасно, не опасно.	1	3.04	
	Значение физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать её положительное влияние на укрепление здоровья и развитие человека (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена).</li> <li>➤ Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехе в учебе.</li> </ul>		В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см), (выполняется по допуску врача).</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>	3	5.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.				9.04	
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. <b>Зачет (техника).</b>				10.04	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
5.	Легкая атлетика. Метание мяча на точность.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику метания теннисного мяча на дальность точность, по направлению.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать метания малого мяча.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч	2	12.04	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. <b>Зачет (техника).</b>				16.04	
7.	Легкая атлетика. Бросок большого мяча. <b>Зачет (1 кг, техника).</b>	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние.</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях</li> </ul>	Бросать, большой, далеко, близко.	1	17.04	

		<p>лёгкой атлетикой</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5 кг) на дальность разными способами (<i>выполняется по допуску врача</i>).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
8.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику низкого старта.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых</li> </ul>	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><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Описывать технику низкого старта.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.</li> <li>• Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	1	23.04	

		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
10.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Зачет - бег в чередовании с ходьбой – 1000 м (без учета времени).	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять равномерный медленный (до 5-6 мин) бег, кросс до 1 км</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику равномерного медленного бега (без учета времени).</li> <li>• Называть легкоатлетический инвентарь.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.	1	24.04	
11.	Волейбол. Подбрасывание мяча	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в волейбол (подбрасывание, прием, передача мяча) индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и</li> </ul>	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, Бросить мяч вперед. Ударить мячом о	5	27.04	
12.	Волейбол. Приём и передача мяча				3.058	

13.	Волейбол. Приём и передача мяча	<p>в шаге.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	<p><i>стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</i></p>			
14.	Волейбол. Подача мяча			7.05		
15.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.			8.05	14.05	
16.	Экспресс – тесты. Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места	<p>Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.</p>	<p>Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.</p>	1	15.05	
17.	Экспресс - тесты			1	17.05	
18.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</li> <li>• Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</li> </ul>	<p>Футбол, мяч, играть, далеко. <i>Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.</i></p>		21.05	
19.	Футбол. Ведение мяча. Остановка и передача мяча.				22.05	
20.	Футбол. Игры по упрощенным правилам.			3	24.05	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><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>				
<b>Итого:</b>			<b>20ч</b>	99	
<b>Резервное время:</b>			<b>4ч</b>		
<b>За год:</b>			<b>100 ч</b>		

### Речевой материал для учащихся

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

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

**Лист коррекции программы**

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