

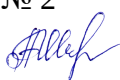
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга**

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

29.08.2025 г., протокол № 2

Председатель МО: \_\_\_\_\_

  
/ А.В. Шевцова/

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 29.08.2025 г.,  
протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

29.08. 2025 г., приказ № 254  
Директор ГБОУ школа-интерната № 31





А.А. Иванова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Здоровячок»**

для 3-в класса  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Шевцова Анастасия Владимировна

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 3-в класса на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, а также с федеральной адаптированной образовательной программой для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### **Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности**

Программа «Здоровячок» подразумевает применение элементов функционального тренинга в физкультурно-оздоровительной деятельности при работе с детьми с ОВЗ младшего школьного возраста. «Здоровячок» – это система занятий физическими упражнениями, обеспечивающая оптимальное для каждого возраста и пола гармоничное развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и двигательных способностей для повышения уровня жизни и приумножения здоровья. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Таким образом, занятия внеурочной деятельностью по данной программе решают задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Программа предназначена для детей, не имеющих специальной предварительной подготовки, но обладающих интересом и положительной мотивацией к данной предметной области. Также программа может быть использована не только при работе с детьми с ОВЗ, но и с детьми, отнесенными к норме развития, имеющими незначительные отклонения в состоянии ОДА («условная» норма развития, например, какие-то показатели на нижних границах нормы и требуют коррекции и внимания), и с детьми, отнесенными в специальные медицинские группы здоровья по физкультуре.

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

Программа по адаптивному детскому фитнесу «Здоровячок» реализуется с **целью** обеспечения полноценного физического развития детей посредством внедрения в их спортивно-досуговую деятельность современных тенденций, отвечающих за получение нужной дозы физической активности, соответствующей возрасту, физическому состоянию организма, корректирующей недостатки развития опорно-двигательного аппарата, при этом доставляющей радость, удовольствие и уравновешенное эмоциональное состояние.

Задачами программы, решаемыми на пути к достижению цели, являются:

#### Образовательные задачи:

1. Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки.
2. Овладение навыками самостоятельной организации разминки или игры.
3. Овладение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений.

#### Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.
3. Укрепление нервной системы.
4. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. По возможности физкультурные занятия целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
5. Повышение общей работоспособности.
6. Формирование стереотипа правильной осанки.
7. Формирование правильного носового дыхания.
8. Улучшение функции дыхания.
9. Привитие гигиенических навыков.

#### Воспитательные:

1. Воспитание стремления к занятиям спортом и самосовершенствованию.
2. Воспитание правильного отношения к здоровому образу жизни.
3. Воспитание настойчивости и упорства в достижении целей.
4. Воспитание потребности сознательно применять умения и навыки в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### Развивающие:

1. Развитие некоторых физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) с учетом возможностей совершенствования компенсаторных функций сохранных анализаторов.
2. Развитие общей и тонкой моторики.
3. Развитие координационных способностей.
4. Развитие равновесия.
5. Развитие быстроты движений.
6. Развитие общей и избирательной силовой выносливости мышц туловища.
7. Развитие различных групп мышц тела.
8. Укрепление «мышечного корсета» позвоночника.
9. Развитие чувств темпа, ритма и пластичности.

### **Коррекционная направленность программы**

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся с глубоким недоразвитием речи. Слабослышащие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). Недоразвитие речи у детей с нарушением слуха отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии. Двигательная сфера детей с нарушением слуха очень разнообразна и характеризует их физическую подготовленность. Нарушений двигательной сферы много, они носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объёма поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной деятельности вестибулярного анализатора.

В связи с этим у слабослышащих детей возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Все это требует специального подхода в реализации программы.

Это затрудняет усвоение различных двигательных умений и навыков и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих задач:

- коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- развитие слухового восприятия;
- обогащение и активация словаря за счет изучения специфической терминологии, названий материалов и инвентаря; осуществление коррекции недостатков произношения и грамматических ошибок; развитие связной речи, РСВ и т.д.

**Специфика организации обучения слабослышащих** заключается в создании слухоречевой среды на базе развития и использования остаточной слуховой функции, использовании дактильной формы речи, при необходимости – жестовой речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

**Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ.  
Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом)**

Рабочая программа в соответствии с планом внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2025 – 2026 учебный год рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

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

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

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

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты.**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

#### **Предметные результаты.**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- добиться ликвидации отставания от нормы в показателях быстроты, ловкости, выносливости, координации и др. физических качеств детей с нарушением слуха;
- развитие аэробных возможностей организма (максимального уровня потребления кислорода, способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени и увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин);
- развитие анаэробных возможностей организма;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные результаты.**

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов фитнеса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие способности рационально пользоваться выносливостью в разнообразных жизненных условиях;
- успешно подготовить их к трудовой жизни, предъявляющей большие требования к уровню развития физических качеств.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

| <b>№</b>  | <b>Темы</b>                                                               | <b>Всего часов</b> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>1</b>  | Понятия о здоровом образе жизни                                           | 1                  |
| <b>2</b>  | Диагностика качества движения                                             | 2                  |
| <b>3</b>  | Основные исходные положения                                               | 2                  |
| <b>4</b>  | Правильное положение отдельных частей тела                                | 2                  |
| <b>5</b>  | Рабочие позы при письме и чтении                                          | 1                  |
| <b>6</b>  | Работа рук при ходьбе и беге                                              | 1                  |
|           | <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>                   |                    |
| <b>7</b>  | Миофасциальный релиз, как важная составляющая настройки качества движения | 2                  |
| <b>8</b>  | Дыхательные упражнения                                                    | 2                  |
| <b>9</b>  | Упражнения для активации глубоких мышц                                    | 2                  |
| <b>10</b> | Активизация работы стопы. Мобилизация голеностопа                         | 1                  |

|    |                                                                                                                                                                         |            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 11 | Упражнения для стабилизации голеностопа и колена                                                                                                                        | 1          |
| 12 | Мобилизация КПС, активизация мышц тазового дна                                                                                                                          | 1          |
| 13 | Упражнения для мобилизации тазобедренных суставов                                                                                                                       | 1          |
| 14 | Упражнения для мобилизации грудного отдела                                                                                                                              | 1          |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса                                                                                                                  | 1          |
| 16 | Упражнения на самовытяжение                                                                                                                                             | 1          |
| 17 | Упражнения на расслабление                                                                                                                                              | 1          |
|    | <b><i>Совершенствование изученных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности</i></b>                                                                             |            |
| 18 | Корректирующие упражнения без предметов                                                                                                                                 | 2          |
| 19 | Корректирующие упражнения с предметами (большие и малые мячи, фитболы, обручи, степ-платформы, гимнастические палки, сенсорные мячи, балансиры, мешочки с песком и др.) | 5          |
| 20 | Танцевальная аэробика                                                                                                                                                   | 2          |
| 21 | Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха                                                                                                             | 2          |
|    | Резервное время                                                                                                                                                         | 0          |
|    | <b>И т о г о</b>                                                                                                                                                        | <b>34ч</b> |

Диагностика качества движения включает в себя:

1. Оценка типа осанки.
2. Оценка качества дыхания.
3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов.
4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава.
5. Оценка стабилизации.

Упражнения физкультурно-оздоровительной деятельности - общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения на самовытяжение, для укрепления мышц туловища повторяются на каждом уроке в основной части и занимают большую часть времени (25-30 мин. из 40 мин. занятия).

**Формы и методы организации деятельности учащихся:** словесные методы, игровой метод, методы наглядного воздействия, методы строго регламентированного упражнения, практические методы.

**Средства обучения:** пособия, таблички, плакаты, аудио техника, упражнения общей физической подготовки, специальные физические упражнения, гигиенические факторы.

### Учебно-методические средства обучения

#### Список литературы

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 — 672 с.: ил. ISBN 5-305-00101-3.
2. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции движений. — СПб.: Речь, 2001. — 166 стр.

3. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: КОРОНА-Век, 2010. – 320 с.: ил.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. –СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
5. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с.
6. Мураками М. Начинаем день с пилатеса / Кэтлин Мураками; [пер. А. антоновой]. – М.: Эксмо, 2008. – 232 с.: с ил.
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

Для занятий по внеурочной деятельности школа предоставляет спортивный зал. Так же возможно использование стадиона с футбольной, баскетбольной, волейбольной площадкой. На территории школы расположена детская площадка.

| <b>№</b>   | <b>Наименование инвентаря</b>                    | <b>Количество</b> |
|------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1.</b>  | Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м          | 2                 |
| <b>2.</b>  | Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм   | 3                 |
| <b>3.</b>  | Скамейка для пресса                              | 1                 |
| <b>4.</b>  | Стенка гимнастическая, дерево                    | 4                 |
| <b>5.</b>  | Мат гимнастический                               | 4                 |
| <b>6.</b>  | Мат гимнастический 1000х50х2000, винил иск. кожа | 4                 |
| <b>7.</b>  | Мат школьный                                     | 4                 |
| <b>8.</b>  | Эспандер грудной (с металлическими пружинами)    | 5                 |
| <b>9.</b>  | Малые мячи (теннисные)                           | 15                |
| <b>10.</b> | Фитболы                                          | 6                 |
| <b>11.</b> | Обручи                                           | 10                |
| <b>12.</b> | Степ-платформы                                   | 4                 |
| <b>13.</b> | Гимнастические палки                             | 10                |
| <b>14.</b> | сенсорные мячи                                   | 6                 |
| <b>15.</b> | балансиры                                        | 6                 |
| <b>16.</b> | мешочки с песком                                 | 10                |

### Календарно-тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя (0 часов).

#### I четверть (8 часов)

| №<br>п/п | Тема                                                                  | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                           | Речевой материал                                                                                 | Кол-во<br>часов | Сроки |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|          |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  |                 | план  | факт |
| 1        | Техника безопасности на занятиях.<br>Понятия о здоровом образе жизни. | Соблюдать технику безопасности на занятиях.<br>Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                    | Здоровье, утренняя зарядка,<br><i>безопасность.</i>                                              | 1               | 04.09 |      |
| 2        | Диагностика качества движения                                         | Диагностика качества движения в начале учебного года, она включает в себя:<br>1. Оценка типа осанки.<br>2. Оценка качества дыхания.<br>3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов.<br>4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава.<br>5. Оценка стабилизации.                                   | Осанка, дыхание, равновесие.                                                                     | 1               | 11.09 |      |
| 3        | Основные исходные положения. Положения лежа на животе, лежа на спине. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать навык принятия правильных основных исходных положений (лежа на животе, лежа на спине) для дальнейшей работы с телом.</li> <li>Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> </ul> | Положение тела.<br>Положение, тело, живот, спина, лежать, лёжа, положение лёжа на спине, животе. | 1               | 18.09 |      |

|   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |   |       |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 4 | Основные исходные положения. Положения на четвереньках, сидя на полу, стоя. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навык принятия правильных основных исходных положений (стоя, сидя на полу, на гимнастической скамейке, на четвереньках) для дальнейшей работы с телом.</li> <li>• Формировать навык правильной осанки сидя, стоя.</li> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.</li> </ul> | Положение, тело, сидя, сидеть, стоя, столик, стол, стоять, осанка, пол, скамейка, сидя на полу, сидя на скамейке. | 1 | 25.09 |  |
| 5 | Правильное положение отдельных частей тела. Ноги, таз.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать правильные положения отдельных частей тела в различных и.п. (стопа, колени, таз).</li> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.</li> </ul>                                                                                                                                 | Стопа, нога, колено, колени, таз.                                                                                 | 1 | 02.10 |  |
| 6 | Правильное положение отдельных частей тела. Спина, живот, руки.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать правильные положения отдельных частей тела в различных и.п. (спина, живот, плечевой пояс, руки, голова).</li> <li>• Формировать навык правильной осанки.</li> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную</li> </ul>                                                                                                                                                            | Спина, живот, руки, голова, кисти, пальцы.                                                                        | 1 | 09.10 |  |

|              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                |          |  |
|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------|--|
|              |                                  | <p>ориентировку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                     |                |          |  |
| 7            | Рабочие позы при письме и чтении | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать представление о рабочих позах при письме и чтении.</li> <li>• Формировать статическое и динамическое мышечное чувство позы при письме, при чтении.</li> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела.</li> </ul> | Поза, писать, читать, сидеть правильно.             | 1              | 16.10    |  |
| 8            | Работа рук при ходьбе и беге     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать представление о правильной работе рук при ходьбе и беге.</li> <li>• Формировать мышечное чувство при работе рук при ходьбе и беге.</li> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы рук при ходьбе и беге.</li> </ul>                   | Работа рук, мах рукой, ходьба, ходить, бег, бегать. | 1              | 23.10    |  |
| <b>Итого</b> |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     | <b>8 часов</b> | <b>8</b> |  |

## II четверть (8 часов)

| №<br>п/п | Тема                                                                                             | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Речевой материал                                                                                                             | Кол-во<br>часов | Сроки |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                 | план  | факт |
| 1        | Техника безопасности на занятиях.<br>Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха | Соблюдать технику безопасности на занятиях.<br>Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Здоровье, утренняя зарядка, игра, играть, <i>безопасность.</i>                                                               | 1               | 06.11 |      |
| 2        | Миофасциальный релиз                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладевать понятиями «Здоровое» движение.</li> <li>Прорабатывать триггерные точки на теле. Выполнять упражнения для мышечного расслабления с мячом для стоп, голеней, спины.</li> <li>Выполнять упражнения для мышечного расслабления со скрученным полотенцем для ног, живота, грудной клетки, спины, рук.</li> <li>Тренировать запоминание последовательности движений.</li> <li>Овладевать умениями и навыками правильной работы на гимнастических ковриках.</li> </ul> | <i>Расслабление, здоровье, движение, упражнения, мяч, упражнения с мячом, катать мяч, части тела.</i>                        | 2               | 13.11 |      |
| 3        | Миофасциальный релиз                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                 | 20.11 |      |
| 4        | Дыхательные упражнения                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладевать умениями и навыками правильного выполнения дыхательных упражнений.</li> <li>Развивать дыхательную мускулатуру.</li> <li>Овладевать умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений (поверхностное дыхание, глубокое дыхание, дыхание со звуковым сопровождением).</li> <li>Выполнять комплексы дыхательной и звуковой гимнастики.</li> </ul>                                                                                  | Дыхание, дышать, дыхательные упражнения, вдох, выдох, надуть, глубокое дыхание, простое дыхание, <i>звуковая гимнастика.</i> | 2               | 27.11 |      |
| 5        | Дыхательные упражнения                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                 | 04.12 |      |

|              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |                 |       |  |
|--------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--|
|              |                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировать дыхание совместно с физическими упражнениями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                 |       |  |
| 6            | Упражнения для активации глубоких мышц            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать понимание значения «Здорового» движения.</li> <li>• Выполнять упражнения для активизации работы диафрагмы.</li> <li>• Выполнять упражнения для активизации работы мышц тазового дна.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Здоровье, дыхание, правильное дыхание, таз, живот, спина, грудь, ребра. | 2               | 11.12 |  |
| 7            | Упражнения для активации глубоких мышц            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |                 | 18.12 |  |
| 8            | Активизация работы стопы. Мобилизация голеностопа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения для активизации работы стопы.</li> <li>• Налаживать функции работы стопы (движение суставов стопы), пальцев ног.</li> <li>• Формировать правильную работу глубоких мышц стопы, улучшать ее функции.</li> <li>• Активизировать мышцы голени.</li> <li>• Мобилизовать голеностопный сустав.</li> <li>• Выполнять упражнения для расслабления стопы и голени.</li> <li>• Активизировать работу пальцев.</li> <li>• Активизация работы стопы в закрытой кинематической цепи.</li> <li>• Мобилизовать свод стопы.</li> </ul> | Стопа, голень, колено, пальцы, пятка.                                   | 1               | 25.12 |  |
| <b>Итого</b> |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         | <b>16 часов</b> | 8     |  |

### III четверть (11 часов)

| № п/п | Тема                    | Характеристика деятельности учащихся        | Речевой материал   | Кол-во часов | Сроки |      |
|-------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------|--------------|-------|------|
|       |                         |                                             |                    |              | план  | факт |
| 1     | Техника безопасности на | Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Здоровье, утренняя | 1            | 15.01 |      |

|   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |   |       |  |
|---|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|   | занятиях.<br>Понятия о здоровом образе жизни.     | Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зарядка, <i>гигиена, безопасность.</i>                                         |   |       |  |
| 2 | Упражнения для стабилизации голеностопа и колена  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения для тренировки ног, коленей, стоп реагировать на любые разнообразные движения в жизни.</li> <li>• Продолжать работу над улучшением функции работы стопы (движение суставов стопы), пальцев ног.</li> <li>• Формировать правильную работу глубоких мышц стопы, улучшать ее функции (выполнять с различными усложнениями).</li> <li>• Активизировать мышцы голени (выполнять с различными усложнениями).</li> <li>• Мобилизовать голеностопный сустав.</li> <li>• Выполнять упражнения для расслабления стопы и голени.</li> <li>• Активизировать работу пальцев.</li> <li>• Активизация работы стопы в закрытой кинематической цепи (выполнять с различными усложнениями).</li> </ul> | Стопа, колено, нога, голень, пальцы, пятка.                                    | 1 | 22.01 |  |
| 3 | Мобилизация КПС, активизация мышц тазового дна    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее изученные дыхательные упражнения, а также комплексы звуковой гимнастики.</li> <li>• Выполнять упражнения для мобилизации суставов (таз, крестец, тазобедренный сустав).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Таз, <i>подкрутить</i> , поднять, опустить.<br><br>(плюс названия упражнений). | 1 | 29.01 |  |
| 4 | Упражнения для мобилизации тазобедренных суставов | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплекс упражнений для мобилизации тазобедренных суставов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сустав, ноги, бедро, таз.                                                      | 1 | 05.02 |  |

|                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |   |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (плюс названия упражнений).                                                                                                                    |   |       |  |
| 5                                                                                    | Упражнения для мобилизации грудного отдела             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять комплекс упражнений для мобилизации грудного отдела.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | Грудь, ребра,<br>позвоночник.<br><br>(плюс названия упражнений).                                                                               | 1 | 12.02 |  |
| 6                                                                                    | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</li> </ul>                                                                                                                                                                            | Спина, живот, пресс.<br><br>(плюс названия упражнений).                                                                                        | 1 | 19.02 |  |
| 7                                                                                    | Упражнения на самовытяжение                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладевать умениями и навыками правильного выполнения упражнений на самовытяжение.</li> <li>Выполнять упражнения на самовыравнивание и самовытяжение.</li> </ul>                                                                                        | Вытягиваться.                                                                                                                                  | 1 | 26.02 |  |
| 8                                                                                    | Упражнения на расслабление                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладевать умениями и навыками правильного выполнения упражнений на расслабление.</li> <li>Выполнять упражнения на расслабление отдельных звеньев тела.</li> </ul>                                                                                      | Расслабление,<br>расслабить.                                                                                                                   | 1 | 05.03 |  |
| <b>Совершенствование изученных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |   |       |  |
| 9                                                                                    | Корригирующие упражнения без предметов                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки.</li> <li>Овладение умениями и навыками правильной</li> </ul> | <b>Слова:</b> поворот,<br>наклон, шаг, упор,<br>стойка, медленный,<br>дистанция,<br>растяжка, сила,<br>упражнение.<br><b>Фразы:</b> Все делают | 1 | 12.03 |  |

|    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    |                                                                        | <p>работы с разными звеньями тела</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений.</li> <li>• Овладение навыками самостоятельной организации разминки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Упор стоя. Упор присев. Упор лежа.</i></p>                                                                                                                                                                    |   |       |  |
| 10 | Корректирующие упражнения с предметами (большие и малые мячи, фитболы) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с работой с различного вида мячами.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений.</li> <li>• Овладение навыками самостоятельной организации разминки.</li> </ul> | <p><b>Слова:</b> поворот, наклон, мяч, большой, маленький, малый, <i>фитбол</i>, стойка, медленный, <i>дистанция</i>, упражнение.</p> <p><b>Фразы:</b> <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение правильно. Большой мяч, малый мяч, маленький мяч.</i></p> | 1 | 19.03 |  |
| 11 | Корректирующие упражнения с предметами (обручи, гимнастические палки)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильного проведения разминки.</li> <li>• Овладение умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с работой с обручами и гимнастическими палками.</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <p><b>Слова:</b> поворот, наклон, палка, обруч, упор, стойка, медленный, <i>дистанция</i>, упражнение.</p> <p><b>Фразы:</b> <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение</i></p>                                                                              | 1 | 26.03 |  |

|              |  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                 |           |  |
|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------|--|
|              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Овладение умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений.</li> <li>Овладение навыками самостоятельной организации разминки.</li> </ul> | правильно.<br>Гимнастическая палка. Упражнение с обручем. |                 |           |  |
| <b>Итого</b> |  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           | <b>27 часов</b> | <b>11</b> |  |

#### IV четверть (7 часов)

| № п/п    | Тема                                                                                             | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Речевой материал                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Сроки |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------|
|          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | план  | факт |
| <b>1</b> | Техника безопасности на занятиях.<br>Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха | Соблюдать технику безопасности на занятиях.<br>Овладевать знаниями о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Здоровье, <i>гигиена</i> ,<br>утренняя зарядка,<br><i>закаливание</i> ,<br><i>безопасность</i> .                                                                                                                                                                    | 1            | 09.04 |      |
| <b>2</b> | Корректирующие упражнения без предметов                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать координационные и кондиционные способности.</li> <li>Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>Овладевать умениями и навыками правильного проведения разминки.</li> <li>Овладевать умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела</li> <li>Овладевать умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений.</li> <li>Овладевать навыками самостоятельной организации разминки.</li> </ul> | <b>Слова:</b> <i>поворот</i> ,<br><i>наклон</i> , шаг, упор,<br>стойка, медленный,<br><i>дистанция</i> ,<br><i>растяжка</i> , сила,<br>упражнение.<br><b>Фразы:</b> <i>Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Упор стоя. Упор присев. Упор лежа.</i> | 1            | 16.04 |      |
| <b>3</b> | Корректирующие упражнения с                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать координационные и кондиционные</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Слова:</b> <i>поворот</i> ,                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | 23.04 |      |

|   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|   | предметами (сенсорные мячи, мешочки с песком)                     | <p>способности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать равновесие.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Овладеть умениями и навыками правильного проведения разминки.</li> <li>• Овладеть умениями и навыками правильной работы с разными звеньями тела в сочетании с различным инвентарем.</li> <li>• Овладеть навыками работы на разных опорах (возвышенной, стабильной и нестабильной).</li> <li>• Овладеть умениями и навыками правильного дыхания при выполнении различного рода упражнений.</li> <li>• Овладеть навыками самостоятельной организации разминки.</li> </ul> | <p><i>наклон, массаж, мяч, мешочек с песком, равновесие, упор, стойка, медленный, дистанция, упражнение.</i></p> <p><b>Фразы:</b> <i>Все делают упражнение. Я сделал упражнение правильно. Я держу равновесие. Упражнения на равновесие. Упражнение с мешочком с песком.</i></p> |   |       |  |
| 4 | Корригирующие упражнения с предметами (степ-платформы, балансиры) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | 30.04 |  |
| 5 | Диагностика качества движения                                     | <p>Диагностика качества движения в конце учебного года:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка типа осанки.</li> <li>2. Оценка качества дыхания.</li> <li>3. Оценка работы глубоких мышц-стабилизаторов.</li> <li>4. Оценка качества работы крестцово-поясничного сустава.</li> <li>5. Оценка стабилизации.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 07.05 |  |
| 6 | Танцевальная аэробика                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать координационные способности.</li> <li>• Развивать внимание и пространственную ориентировку.</li> <li>• Тренировать запоминание последовательности танцевальных движений.</li> <li>• Овладеть умениями и навыками правильного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Слова:</b> <i>поворот, наклон, шаг, стойка, медленный, быстрый, дистанция, танец, танцевать, аэробика.</i></p>                                                                                                                                                             | 1 | 14.05 |  |

|              |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                |       |  |
|--------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--|
|              |                                                             | <p>дыхания при аэробных нагрузках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть умениями и навыками некоторых танцевальных движений из современных танцев.</li> <li>• Развивать чувств темпа, ритма и пластичности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Фразы:</b> <i>Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Я сделал три шага вперед (назад, влево, вправо). Я танцевал хорошо, плохо, красиво.</i></p> |                |       |  |
| 7            | Специальные-коррекционные игры для детей с нарушением слуха | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> <li>• Работать в команде.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> | <p>Мяч, палка, обруч, кегли, кубики.<br/>встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть.<br/>(плюс названия игр).</p>                                              | 1              | 21.05 |  |
| <b>Итого</b> |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       | <b>34 часа</b> |       |  |

### **Речевой материал:**

**Слова:** *аэробика, поворот, наклон, шпагат, шаг, степ, платформа, упор, вис, стойка, мост, подтягивание, лазание, перелезание, повторный, медленный, дистанция, метр, ловить, передавать, скакалка, танец, танцевать, футбол, мяч, аэробика, пилатес, растяжка, сила, упражнение, здоровье, гигиена, утренняя зарядка, закаливание, безопасность, скакалка, прыгать, прыжок, крутить, поворот, шаг, упражнение.*

**Фразы:** *Все делают упражнение. Я сделал комбинацию правильно. Я сделал три шага вперед. Я танцевал хорошо, плохо, красиво. Я сделал «мост». Упор стоя. Упор присев. Упор лежа. Вис стоя. Я буду сильный (-ая). Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через бревно (скамейку). Медленный бег. Мы играем в игру «...». Это футбол (гимнастический мяч) (показать). Он ловит (поймал) мяч. Мы передаем мяч друг другу. Прыгать через скакалку. Упражнение со скакалкой. Крутить скакалку. Я кручу скакалку. (Слова и фразы, выделенные другим шрифтом, обязательны только для понимания).*

### **Разговорная речь:**

1. Умение использовать в устной речи ранее усвоенные речевые конструкции.

2. Уметь выразить свое мнение и аргументировать свое высказывание:

*Я думаю, что ...; я считаю, что ...; мне кажется, что ...; я так считаю, потому что ...; я так думаю, потому что ...; мне так кажется, потому что ...*

3. Умение использовать в беседе реплики, объединяющие высказывание и вопрос:

*Мне это нравится, а тебе? Я считаю, что надо сделать так, а как ты считаешь?*

4. Умение задать вопрос или сформулировать высказывание.

*Какие упражнения надо сделать сегодня? Назови упражнение.*

5. Использование речевых оборотов типа:

*Даже зимой бывает теплая погода. Даже после повторения он допустил ошибку.*

6. Умение строить вопросительные предложения без вопросительного слова и отвечать на них.

*Ты выполнил задание сам? Да, сам.*

*Ты умеешь танцевать? Да, умею.*

7. Умение использовать в речи вариативные высказывания.

*Мне было трудно. Это задание нетрудное.*

*Я выполнил задание правильно.*

*У меня нет ошибок. У меня была ошибка.*

**Лист коррекции программы**

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