


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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры  
31.08.2023 г., протокол № 2

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

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023 г.,  
протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 252  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №31

  
/ **А. Иванова** /  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Составитель: Ничепуренко Татьяна Владимировна

## Пояснительная записка

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

### Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Коррекционная направленность программы**

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

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

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

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

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

Среди таких упражнений выделяют:

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

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

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

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

### **Специфика обучения учащихся с ОВЗ**

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

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

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

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

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

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

отсутствия оборудования:

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

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

К коррективам относится следующее:

Включение раздела «Спортивные игры» в программу с 1-го года обучения. Это связано с тем, что спортивные игры воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины. В данном разделе учащиеся младшей школы изучают облегченные варианты базовых упражнений по темам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
2. **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью

- физических упражнений;
3. **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  4. **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
  5. **Рекреационной направленности** – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

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

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Азбука подвижных игр»

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

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

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

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

#### Характеристика балльной оценки (отметки):

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и подготовительную** физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют

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

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

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

### Формы контроля

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



## Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

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

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

**Задачи** физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

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

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

**Общими принципами реализации этих задач являются:**

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

### Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

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

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

Исключаются следующие виды упражнений:

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

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

### **Формы учета рабочей программы воспитания**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

**Содержание учебного предмета (102 часа)**  
**Знания об адаптивной физической культуре**  
**(в процессе уроков)**

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.

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

Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

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

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

**Лёгкая атлетика**

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

**Легкая атлетика (для СМГ)**

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

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности на занятиях. Обучение основным элементам лыжной подготовки. Одежда лыжника. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации

движений. Развитие выносливости.

### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

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

### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. **Резервное время учителя: 4 часа на учебный год**

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

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

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной

- деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  3. умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
  4. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  6. - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты (вариант 2.2):**

#### **✓ По модулю «Знания об адаптивной физической культуре»:**

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

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

#### **✓ По модулю «Способы физкультурной деятельности»:**

Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

#### **✓ По модулю «Гимнастика с элементами акробатики»:**

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- выполняет серию действий с визуальными, словесными подсказками;
- удерживает статическую позу 10 с;

- знает простые пространственные термины;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;
- проговаривает действия и термины;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию из 3 упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;
- умеет работать с тренажерами;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.).

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- проговаривает термины;
- удерживает статическую позу с полной амплитудой при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет манипуляции с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.);
- выполняет упражнения на выработку сильной воздушной струи;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;
- умеет работать с тренажерами;

- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

✓ По модулю «Подвижные и спортивные игры»:

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- знает и проговаривает назначение спортивного инвентаря;
- включается в игровую деятельность, принимает правила игры, знает их;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

✓ По модулю «Лыжная подготовка»:

- Строится с опорой на зрительные ориентиры;
- соблюдает правила техники безопасности;
- выполняет упражнения с направляющей помощью;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
- участвует в соревнованиях;
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

#### *Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

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

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

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

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

#### **Учебно-методические средства обучения, материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

##### *Список литературы (основной)*

6. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023г.



*Список литературы для учителя*

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

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

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

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

<b>№</b>	<b>Наименование инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1.	Клюшка для флорбола	3
2.	Компрессор для накачивания мячей	2
3.	Лыжи пластиковые в комплекте с креплением	10
4.	Лыжный комплект 180-200 (лыжи, палки, крепления)	6
5.	Перекладина навесная для гимнастической стенки	4
6.	Ракетка для большого тенниса	4
7.	Ракетка для настольного тенниса	4
8.	Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м	2
9.	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
10.	Скамейка для пресса	1
11.	Стенка гимнастическая, дерево	4
12.	Стол теннисный	3
13.	Козел гимнастический	1
14.	Мостик гимнастический	1
15.	Мат гимнастический	4
16.	Мат гимнастический 1000x50x2000, винил иск. кожа	4
17.	Мат школьный	4
18.	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5

### Календарно – тематическое планирование

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

#### 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	01.09	
	Строение тела человека. Части тела.	Различать части тела – голова, руки, ноги, туловище, живот, спина, шея.	Голова, рука(и), нога(и), туловище, живот, спина, шея.	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Ходьба.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения ходьбы, вариативное выполнение упражнений в ходьбе: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; в приседе; спиной вперед; на носках и на пятках; в парах и тройках, используя разные и.п.</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>	Ходить, ходить шагом	1	05.09	

3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противходом, 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.</li> <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> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>	Бег, бегать, кроссовки. Быстро. Я бегу прямо. Бежать быстро.	4	07.09 08.09 12.09 14.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.					
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.					
6.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет- 15 метров</b>					
7.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать медленно.	2	15.09 19.09	
8.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Тест Купера.</b>					

		<p>интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт с последующим небольшим ускорением. с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
9.	Легкая атлетика. Прыжки. Т/б.	<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 изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</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</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгнуть вперед. Он прыгнул дальше	3	21.09 22.09 26.09	
10.	Легкая атлетика. Прыжки.					
11.	Легкая атлетика. Прыжки. <b>Зачет — прыжок в длину с места.</b>					

		<p>матов, в высоту с места, по разметкам).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
12.	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Т/б.	<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 броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</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 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя</li> </ul>	<p>Мяч, далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. Бросать мяч. Большой мяч.</p>	3	28.09 29.09 03.10	
13.	Легкая атлетика. Метание малого мяча. <b>Зачет.</b>					
14.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. Т/б.					

		<p>(выполняется по допуску врача).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>• Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
15.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Т/б. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</li> <li>• Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</li> </ul>	Мяч, палка, обруч, кегли, кубики. встать, круг, правое, левое, вверх, взять, играть. (плюс названия игр).	1	05.10	
16.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</li> </ul>		1	06.10	
17.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</li> </ul>		1	10.10	
18.	Специальные коррекционные игры для глухих детей. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работать в команде.</li> </ul>		1	12.10	
19.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> </ul>		1	13.10	
20.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul>		1	17.10	
21.	Специальные коррекционные игры для глухих детей.	<p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и</p>		1	19.10	

		упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.				
22.	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку). Подвижные игры.	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.	Скакалка. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой.	1	20.10	
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	См. предыдущие темы.		1	24.20	
24.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			1	26.20	
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			1	27.10	
<b>Итого</b>				25		

### *II четверть (22 часа)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по гимнастике и спортивным играм.	Изучать технику безопасности по гимнастике и спортивным играм.	<i>Опасно, не опасно.</i>	1	07.11	
	Понятие «соревнование»	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей).	<i>Соревнования, судья, правила, победитель</i>			
2.	Гимнастика. Освоение строевых упражнений.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, построение в колонну, шеренгу, в круг,</li> </ul>	<i>Встать, круг, правое, левое, носки, пятки, рука, нога, поднять, опустить, наклонить,</i>	1	09.11	

		<p>размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево, команды «равняйся», «смирно» «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой», «направо», «налево», «по порядку рассчитайсь». Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul>	<p><i>повернуть, сесть, вверх, пояс, стоять, линия, шагать, ходить, колонна, шеренга, вытянутые, руки, строй, вправо, влево, приставить.</i></p>			
3.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Стойки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, 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>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</li> <li>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> <li>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</li> <li>Выполнять основные положения и движения рук:</li> </ul>	Стойка на лопатках. <i>Я сделал стойку на лопатках.</i>	1	10.11	
4.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Упоры.		Упор, <i>присев, лежа.</i>	1	14.11	
5.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Седы.		Сед, сидеть, присед.	1	16.11	
6.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Основные положения лежа.		Лежать, лёжа, спина, живот.	1	17.11	
7.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Группировка. Т/б.		Присед, присев, группировка, перекал, <i>Я сделал группировку.</i>	1	21.11	
8.	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений. Группировка, перекалы. Зачет.		Упор, <i>присев, присед, группировка, перекал, Я сделал группировку. Я сделал перекал.</i>	1	23.11	



		<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> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</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 организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> </ul>				
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		<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 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> <li>• Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
9.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Т/б.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>		2	24.11 28.11	
10.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Зачет.					
11.	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов.</li> <li>• Осваивать технику упражнений на гимнастической</li> </ul>	Скамейка, рейка, стоять, стойка. Стоять ровно. Стоять красиво.	1	30.11	

		<p>скамейке и гимнастическом бревне.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития координации движений.</li> <li>• Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</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> <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>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</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> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> </ul>	<p><i>Идти по рейке. Встать на скамейку.</i></p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</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 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> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></b></p>				
12.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Т/б.	<p><b><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения лазания и перелезания.</li> </ul>	<p>Переползать, <i>подползать</i>, рейка <i>перешагнуть</i>, лазать по стенке. <i>Перелезать через козла.</i> Перелезать через скамейку. Идти по рейке. Сесть на скамейку. <i>Я лазаю по стенке (скамейке). Он перелез через бревно (скамейку, козла). Я</i></p>	2	01.12 05.12	
13.	Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть снаряды и гимнастические упражнения.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</li> <li>• Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</li> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> </ul>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке: передвижения по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноименным способами, по диагонали и горизонтали.</li> <li>• Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий без соревновательных условий: ползание и переползание по-пластунски, проползание под препятствием и перелезание через препятствие.</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> <li>• Воспроизводить требуемую индивидуально дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать индивидуальные приросты результатов в показателях развития гибкости, координации движений, силовых качеств.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	<p>залез на стенку (скамейку, маты, козла). Он перелез через бревно (скамейку, маты, козла).</p>			
14.	<p>Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p><b>Зачет</b> (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику разученных висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.</li> </ul>	<p>Перекладина, вис, упор.</p>	1	07.12	

	наклон вперед из положения сидя на полу).				
15.	Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</li> <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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, на животе, прогибаний («лодочка»), перекатов на спине, группировок из положения лёжа на спине, раскачиваний в плотной группировке, перекатов в группировке (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).</li> <li>• Выполнять ранее изученные элементы акробатики.</li> <li>• Перечислять названия и правила игр, инвентарь.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	Повторение материала ранее изученных тем	1	08.12
16.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (основная стойка, посторонние в колонну, шеренгу, в круг, команды</li> </ul>	Поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, бросить,	1	12.12

		<p>«равняйся», «смирно», «шагом марш», «на месте стой», «бегом марш») и по подражанию учителю (размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо и налево).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя (см. осн. и подг. гр.).</li> <li>• Выполнять 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>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>	поймать, взять, <i>пояс бедро</i> , шагать, палка, живот, спина, <i>грудь</i> , туловище, <i>плечи</i> , <i>колени</i> , вправо, влево.			
17.	Подвижные игры на материале оздоровительной корригирующей гимнастики.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</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	14.12	

		<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><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></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><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
18.	Флорбол. Хват клюшки. Владение клюшкой. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать разученные технические приёмы игры в флорбол (хват клюшки, владение клюшкой, владение мячом, передача и прием мяча).</li> <li>• Выполнять разученные технические приёмы игры в флорбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</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	15.12 19.12 21.12	
19.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.					
20.	Флорбол. Владение мячом. Передача и прием мяча.					
21.	Флорбол. Игры по упрощенным правилам.			2	22.12 26.12	
22.	Флорбол. Игры по упрощенным правилам.					
<b>Итого</b>				47	22	



**III четверть (31 час)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по лыжной подготовке и спортивными играми.	Изучать основные требования к одежде лыжника, значение занятий лыжами для здоровья. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении.	(Не) опасно. <i>Безопасность.</i>	1	09.01	
2.	Лыжная подготовка. Одежда лыжника.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Лыжи, <i>лыжный, костюм, ботинки.</i>	1	11.01	
3.	Лыжная подготовка. Техника выполнения основной стойки при передвижении.	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Соблюдать правила поведения и безопасности.</li> </ul> <b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	<i>Надеть лыжный костюм (ботинки). Дайте мне, пожалуйста, лыжи. Одеться тепло. На улице холодно.</i>	1	12.01	
4.	Лыжная подготовка. Техника выполнения основной стойки	<b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я	3	16.01 18.01	

	при передвижении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шагов в процессе прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Перечислять название лыжного инвентаря: лыжи, ботинки, палки.</li> <li>• Соблюдать основные требования к одежде и обуви во время занятий.</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>	иду быстро (медленно). Идти одинаково.	4	19.01 23.01 25.01 26.01 30.01	
5.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.					
6.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг с палками. <b>Зачет.</b>					
7.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Т/б.					
8.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.					
9.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.					
10.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. <b>Зачет.</b>	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <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> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>	Поворот, повернуться на лыжах.	2	01.02 02.02	
11.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Т/б.					
12.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.					

13.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1 км.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать основную стойку лыжника.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> <li>• Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости, координации движений.</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>	Идти на лыжах (с палками, без палок). Я иду быстро (медленно). Идти одинаково.	4	06.02 08.02 09.02 13.02	
14.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.					
15.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах до 1,5 км.					
16.	Лыжная подготовка. <b>Зачет</b> (прохождение дистанции 1 км любым изученным способом без учета времени).					
17.	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>	Эстафета. Мы играем. Мы будем играть.	4	15.02 16.02 20.02 22.02	
18.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
19.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
20.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на материале лыжной					

	подготовки.	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.					
21.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Т/б.	<i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называть спортивные игры, элементарные правила спортивных игр.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</li> <li>• Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</li> <li>• Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.	Баскетбол, бег, бегать, мяч, ведение мяча. Баскетбол, мяч, бег, бегать, ловить мяч, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч. баскетбольное кольцо, бросать мяч. Я поймал мяч. Я бросил мяч.	3	27.02 29.02 01.03		
22.	Баскетбол. Ведение мяча.						
23.	Баскетбол. Ведение мяча. <b>Зачет.</b>						
24.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Т/б.						
25.	Баскетбол. Передачи и ловля мяча.				2	05.03 07.03	
26.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Т/б.				2	12.03 14.03	
27.	Баскетбол. Броски мяча в корзину. <b>Зачет.</b>						
28.	Экспресс – тесты (поднимание туловища, прыжки через	Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.	Пресс, скакалка.	1	15.03		

	скакалку, отжимания).					
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> </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	2	19.03 21.03	
30.	Подвижные игры на материале баскетбола.					
31.	Игры по выбору				1	22.03
<b>Итого</b>				31	80	

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

№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся	Речевой материал	Кол-во часов	План	Факт
Спортивные игры						
	Современные игры с использованием различных по форме мячей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</li> </ul>	<p>Мяч. Футбол.</p> <p>Баскетбол. Волейбол.</p> <p>Флорбол.</p>	В процессе уроков		

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 (мяч).	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить, <i>Бросить мяч вперед. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой.</i>	7		
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 (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>19 ч</b>		

#### *IV четверть (21 часа)*

№	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной	Кол-во	Сроки выполнения
---	------------------------------------------------------------------------	--------	------------------

п/п	Тема	деятельности обучающихся)	Речевой материал	часов	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	04.04	
	Роль и 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>	<i>Физическая культура.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Здоровье. Гигиена.</i>	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</li> <li>• Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений (Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях).</li> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul>	Прыгать. Прыгать на месте. Прыгать вверх. <i>Я прыгнул выше</i>	4	05.04 09.04 11.04 12.04	
3.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.					
4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.					
5.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Зачет.					

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
6.	Легкая атлетика. Метание мяча. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</li> <li>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику броска большого мяча (набивной мяч 0,5-1 кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя (выполняется по допуску врача).</li> <li>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</li> <li>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</li> <li>Демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</li> <li>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</li> </ul>	<p>Далеко, цель, метать. Метать мяч. Малый мяч. Бросать мяч. Большой мяч.</p>	4	16.04 18.04 19.04 23.04	
7.	Легкая атлетика. Метание мяча. <b>Зачет.</b>					
8.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. Т/б.					
9.	Легкая атлетика. Бросок большого (набивного) мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b>					



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul> <p><i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p>				
10.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Т/б.	<p><i>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</li> <li>• Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт, бег с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять бег с последующим небольшим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3x10 м, демонстрируя технику выполнения упражнения без учета времени.</li> <li>•</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и</li> </ul>	Бег, бегать, кроссовки. Я бегу прямо. Бежать быстро.	2	25.04 27.04	
11.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. <b>Зачет 15 метров</b>					

		<p>расслабления мышц.</p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>				
12.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</li> <li>• Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений, вариативное выполнение беговых упражнений: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения (змейкой, противоходом, по кругу, по диагонали), в парах и тройках, используя разные и.п., высокий старт с последующим небольшим ускорением. с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени; с различным положением рук.</li> <li>• Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности без учета дистанции.</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.	1	02.05	
13.	Легкая атлетика. Равномерный бег. <b>Тест Купера</b>		Я бегу прямо. Бежать медленно. Бежать долго.	1	03.05	
14.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Т/б.	<p><b>ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ:</b></p>	Волейбол. Мяч. Бросать, ударить,	4	07.05 14.05	

15.	Волейбол. Приём и передача мяча.	<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>Бросить мяч вперед.</i> <i>Ударить мячом о стенку (об пол).</i> <i>Отбивать мяч рукой.</i></p>		16.05 17.05	
16.	Волейбол. Подача мяча					
17.	Волейбол. Игры по упрощенным правилам.					
18.	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Пресс, бег, бегать, прыгать, прыжок.	1	21.05	
19.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Т /б.	<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> <li>• Демонстрировать технику остановки мяча.</li> </ul>	<p>Футбол, мяч, играть, далеко. <i>Я бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю в мяч.</i></p>		23.05 24.05	
20.	Футбол. Игры по упрощенным правилам					

		<ul style="list-style-type: none"> <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>				
<b>Итого</b>			<b>20</b>	98		

### Речевой материал для учащихся

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

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

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

#### Разговорная речь:

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

Лист коррекции программы

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